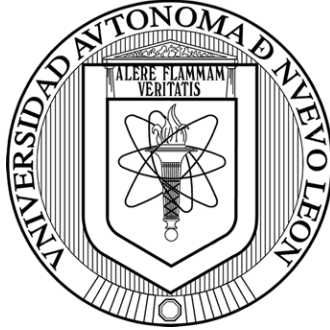


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**



**TESIS**

**HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE DE  
LOS CLAVADOS: UNA PROPUESTA DESDE LA COMUNICACIÓN  
EDUCATIVA**

**PRESENTADA POR:**

**ROSA DE GUADALUPE VALDERRAMA OVIEDO**

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA  
EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN CON ACENTUACIÓN EN NUEVAS  
TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN**

**ASESORA:**

**DRA. LUCILA HINOJOSA CÓRDOVA**

**MONTERREY, NUEVO LEÓN, DICIEMBRE 2015**

**HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE  
DE LOS CLAVADOS:  
UNA PROPUESTA DESDE LA COMUNICACIÓN EDUCATIVA**

**Aprobación de Tesis**

---

**Dra. Lucila Hinojosa Córdova**  
**Asesora de Tesis y Presidente de Jurado de Examen**

---

**Dr. Ernesto Rocha Ruiz**  
**Secretario de Jurado de Examen**

---

**Dra. Reyna Verónica Serna Alejandro**  
**Vocal de Jurado de Examen**

“El miedo es un aliado que te mantiene atenta y te cuida,  
por eso no debes tenerle miedo al miedo, que no te detenga.”

*Claudio Rodolfo Valderrama.*

“Enseñarles es protegerlos”

*Rosa María Oviedo Vega.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Mi más sincero agradecimiento al Ingeniero Jaime César Vallejo Salinas por la confianza que ha depositado en mí creyendo siempre que puedo realizar aportaciones valiosas a nuestra sociedad a través del deporte.

Mi más respetuoso agradecimiento a la Doctora Lucila Hinojosa Córdova por su humildad y paciencia en este proyecto de investigación y en el genuino interés en este tema mostrado con su enseñanza.

Mi más franco agradecimiento al Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola, Director de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL, la Maestra Mireya Medina Villanueva, Subdirectora, al Dr. José Tristán, Secretario Académico y en general a la Facultad por su incondicional apoyo en este proyecto y en mi trayectoria desde mi periodo como estudiante.

Mi más profundo agradecimiento a mis padres Rosa María Oviedo Vega y Claudio Rodolfo Valderrama, que siempre me han brindado su amor, confianza y respeto, este éxito es también fruto de todo su esfuerzo y dedicación, pero sobre todo de su ejemplo.

Mi muy especial agradecimiento a mis hermanos Antonio Valderrama Oviedo y Belem Valderrama Oviedo por su apoyo sincero a pesar de la distancia y a mis sobrinos y sobrinas Alan, Lulú, Ilyan, Ximena y Azael por la inspiración y las alegrías, y a mi tío Fortino Oviedo por tantas enseñanzas y alegrías compartidas.

Mi infinito agradecimiento a mis amigos por estar presentes en todos los momentos de construcción, restauración y cosecha de mi vida, siempre con sinceridad, disposición y cariño, Nancy Ponce Carbajal, Brenda Luna Villalobos, Bismark Ponce Carbajal, Dalila Carbajal Vásquez, Rogelio López Correa, Rosana Pacheco Ríos, Erasmo Maldonado Maldonado, Antonio Pineda, Paola Espinosa, Rommel Pacheco, Francisco Rueda, Laura Sánchez, Andrés Romo.

Mi total gratitud al equipo de trabajo que me ha acompañado desde hace tantos años compartiendo la vocación y las largas y productivas horas en la alberca, el gimnasio, los consultorios y los viajes, Nancy Ponce Carbajal, Brenda Elizabeth Luna Villalobos, Georgino Almanza Medellín, Dr. Jesús Herrera Orozco, Dr. Oscar Salas Fraire, Angélica Flores, Yvonne Moreno, Gloria Aguilar, Priscila Ponce de León, Edgar Barragán, Víctor Moreno, Jorge Morales, Stephani Moreno.

Mi gratitud con todo el cariño y respeto a mis alumnos y a sus familias, por la confianza depositada en mí para entrenarlos y concederme el honor de formar parte en esa etapa tan importante de su desarrollo no sólo como clavadistas, sino como seres humanos que a tan temprana edad comienzan a dejar una huella de disciplina y entrega en su familia y en su comunidad.

Y mi gratitud con profunda admiración y mi total reconocimiento a mis compañeros entrenadores que no sólo aceptaron colaborar en este proyecto, sino que siempre han tenido la humildad y la atención hacia la colaboración y el trabajo en equipo, Francisco Rueda, Jorge Carreón, Andrés Romo, Stefan Marinov y Darío Scola.

## **Resumen**

**LCE Rosa de Guadalupe Valderrama Oviedo  
Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Ciencias de la Comunicación**

**Fecha de graduación  
Diciembre 2015**

### **Título: HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DEL DEPORTE DE LOS CLAVADOS: UNA PROPUESTA DESDE LA COMUNICACIÓN EDUCATIVA**

**Número de páginas:  
142**

**Maestría en Ciencias de la Comunicación  
con acentuación en Nuevas Tecnologías**

**Área de estudio:  
Maestría en Ciencias**

#### **Propósito y método de estudio:**

El objetivo de este trabajo fue determinar cuáles son las herramientas didácticas más pertinentes para la enseñanza del tema de clavados de la unidad de aprendizaje de Deportes Acuáticos, del plan de estudios de la licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la UANL. Identificar las competencias en las que se debe formar al estudiante de clavados de la UA de Deportes Acuáticos con respecto al tema de clavados, determinar los contenidos, actividades y formas de evaluación para este tema y por último, producir material didáctico sobre el tema de clavados que sirva de apoyo en la enseñanza-aprendizaje tanto para el docente como para los alumnos. Por esta razón se entrevistó a entrenadores y clavadistas de selecciones nacionales, mexicanos y extranjeros y se obtuvo información respecto de su opinión sobre la práctica recreativa de los clavados y sobre lo que los ha llevado a conseguir los resultados destacados por su país. El resultado fue una matriz de categorías de los clavados que se obtuvo con el método de teoría fundada, el cual dio pie para la creación de un manual de capacitación para la enseñanza básica de los clavados dirigido a entrenadores.

**FIRMA DEL ASESOR** \_\_\_\_\_

**Dra. Lucila Hinojosa Córdova**

## ÍNDICE

PORTADA .....	I
APROBACIÓN DE TESIS .....	II
REFLEXIONES .....	III
AGRADECIMIENTOS .....	IV
RESUMEN .....	VI
ÍNDICE .....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS .....	IX
ÍNDICE DE CUADROS .....	IX
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. NATURALEZA Y DIMENSIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN ....	5
4.1 Marco Contextual .....	6
1.2 Antecedentes .....	7
1.3 Planteamiento del problema .....	10
1.4 Objetivos de la Investigación .....	14
1.4.1 Objetivo General .....	14
1.4.1.1 Objetivos .....	14
1.5 Preguntas de Investigación .....	15
1.6 Justificación .....	15
1.6.1 Conveniencia del estudio .....	15
1.6.2 Aportaciones teóricas .....	16
1.6.3 Innovación metodológica .....	17
1.6.4 Implicaciones prácticas .....	17
1.6.5 Relevancia social .....	18
1.7 Limitaciones y Delimitaciones .....	19
1.7.1 Limitaciones del estudio .....	19
1.7.2 Delimitaciones .....	23
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	25

2.1 El deporte.....	25
2.1.1 El deporte en la historia del hombre .....	25
2.1.2 El deporte a nivel internacional.....	27
2.1.3 El deporte en México .....	33
2.1.4 El deporte en el Estado de Nuevo León .....	35
2.1.5 El deporte en la Universidad Autónoma de Nuevo León .....	40
2.2 Comunicación educativa .....	41
2.2.1 Pedagogía del deporte.....	41
2.2.2 Antecedentes en la capacitación para la enseñanza de los clavados ...	46
2.2.3 Formación académica para la enseñanza de clavados dentro de la UANL. ....	51
CAPÍTULO III. EL MÉTODO .....	58
3.1 Tipo de investigación .....	58
3.1.1 La teoría fundada.....	58
3.1.2 Tipos de teoría fundada: .....	59
3.1.3 Procedimiento en la teoría fundada: .....	60
3.2 Supuestos básicos .....	62
3.3 Población y muestra.....	62
3.4 Técnica e instrumento.....	63
3.5 Procedimiento del trabajo de campo.....	65
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	68
4.1 La construcción de la teoría fundada .....	108
CAPÍTULO V .....	119
CONCLUSIONES.....	119
Referencias.....	123
ANEXOS .....	126
ANEXO 1. Programa Analítico de la UA Deportes Acuáticos .....	126
ANEXO 2. Fichas de entrenadores y clavadistas .....	139
ANEXO 3. Manual en formato digital. ....	142



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Formato de evaluación de un clavado.....	48
Figura 2	Plan académico de la Facultad de Organización Deportiva.....	56
Figura 3	Diagrama de la codificación de la información.....	67
Figura 4	Clasificación de los clavados según su práctica.....	112
Figura 5	Matriz de categorías de clavados.....	118

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1.	Teoría fundada .....	65
Cuadro 2.	Sistematización de las respuestas de los entrevistados (entrenadores).....	68
Cuadro 3	Sistematización de las respuestas de los entrevistados (clavadistas).....	97
Cuadro 4.	Las enfocadas a los entrenadores de clavados recreativos.....	109
Cuadro 5.	Las enfocadas a los entrenadores de clavados competitivos...	110
Cuadro 6.	Las enfocadas a los clavadistas recreativos.....	110
Cuadro 7.	Las enfocadas a los clavadistas competitivos.....	110

## INTRODUCCIÓN

El deporte en nuestra comunidad universitaria, en nuestro Estado y en nuestro país, ha formado parte integral de la formación y desarrollo tanto de los niños y jóvenes como de los adultos, igualmente se han desarrollado programas gubernamentales de recreación, entrenamiento deportivo e inclusión de grupos vulnerables a través de la actividad física y el deporte. De igual manera, en el ámbito educativo, la materia de educación física forma parte del programa nacional de educación en todos sus niveles, impartándose a la par de otras áreas de la ciencia, y profesionalizándose también en diferentes niveles educativos, como es el caso de la UANL que ofrece el bachillerato técnico en actividad física y deporte, así como la licenciatura en Ciencias del Ejercicio en la Facultad de Organización Deportiva (FOD).

Por un lado la creciente demanda social de acceso a un repertorio más amplio de actividades físicas y deportivas que puedan practicar todos los miembros de las familias de manera regular y por el otro, la creciente oferta de los gobiernos para que las familias tengan más y mejores lugares donde realizar estas actividades, ha creado la necesidad, al igual que en todas las ciencias, de especializar cada vez más a los profesionales dedicados a impartir clases de actividad física y deporte, ya no son sólo los deportes tradicionalmente masivos, sino que al paso de los años hay deportes que han ganado popularidad entre la gente, como es el caso de los clavados y, los gobiernos tanto federal como estatal, han creado programas de masificación buscando llegar a toda la población con la oferta deportiva. Sin

embargo, si bien esta disciplina deportiva cuenta con la aceptación tanto de los instructores como de los educandos, carece de un manual que sistematice los conocimientos, habilidades y actitudes que se pretende formar en los entrenadores para que atiendan a sus clavadistas.

Ante la carencia de herramientas didácticas para la enseñanza de los clavados, surgió la idea de desarrollar esta investigación, con el propósito de documentar, analizar y exponer los diferentes puntos de vista de los especialistas en clavados en cuanto a lo necesario para lograr tanto masificar este deporte, como alcanzar el alto rendimiento en las competencias de élite a nivel nacional e internacional.

Para ello nos dimos a la tarea de entrevistarlos para obtener sus testimonios, los cuales se analizan e interpretan en el contexto de la normativa que rige a la UANL en sus procesos de enseñanza y aprendizaje, como son el Modelo Educativo de la UANL, el modelo académico para la Licenciatura, el plan de estudios y el perfil de egreso de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio, el mapa curricular de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio, la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos y la fase en la que se revisa el tema de los clavados; se realizó un análisis de lo que los especialistas esperan de los egresados en cuanto a las competencias para los diferentes roles como entrenadores, directivos y especialistas en ciencias aplicadas; se revisó la demanda de profesionistas para este deporte en el Estado de Nuevo León, donde destaca que la demanda de estos profesionistas se extiende a nivel nacional y no existe material didáctico especializado que facilite la propagación del conocimiento específico de la progresión de la enseñanza de los clavados.

La tesis consta de 5 capítulos, en el primero se aborda el planteamiento del problema y se define el objetivo general y los objetivos particulares, así como la definición de las preguntas de investigación. En él también se presenta la justificación de la investigación, así como las limitaciones y delimitaciones del estudio realizado.

En el segundo capítulo se presenta la fundamentación teórica sobre los programas deportivos desde el punto de vista institucional, académico y su difusión en los diferentes niveles de gobierno, tanto de la estructura política en México como en la estructura deportiva desde el Estado de Nuevo León hasta la máxima autoridad internacional.

En el tercer capítulo se describe el método que se utilizó para este estudio, definiendo el tipo de estudio y enfoque, las hipótesis, la población y muestra y la técnica e instrumentos utilizados.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados de la investigación, a través de tablas y su análisis e interpretación.

Por último en el quinto capítulo se hace una recapitulación de los objetivos alcanzados, presentando una serie de propuestas y recomendaciones que, sustentadas en los hallazgos, dan como resultado la producción de un manual de capacitación para entrenadores de clavados, mismo que se presenta para ser utilizado en el proyecto de capacitación por competencias de la Dirección General de Deportes de la UANL. Es así que esta tesis busca proporcionar las herramientas para la producción de material didáctico que facilite la información

basándose en un criterio unificado a partir de los conocimientos y experiencias de los expertos en este deporte. La asignatura pendiente: material didáctico. Un problema con múltiples vertientes que será abordado desde la perspectiva del Modelo Académico de la UANL y los criterios que han conseguido que los clavados sean el deporte que ha aportado el mayor número de medallas olímpicas para México.

## **CAPÍTULO I. NATURALEZA Y DIMENSIÓN DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN**

La problemática que se pretende abordar en esta tesis es que no existe material didáctico para la formación de entrenadores del deporte de clavados, aunque el tema se encuentre dentro de la oferta educativa de la UANL. No existe unificación de criterios, técnicas o métodos de enseñanza de clavados, por lo que no hay material didáctico que sirva de apoyo, tanto a los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio como a sus egresados o afines, que ya se encuentren laborando dando clases o colaborando en los diferentes roles de ciencias aplicadas.

Este proyecto surge de la necesidad de contar con un manual de herramientas didácticas para la enseñanza de los clavados, tema que forma parte de la unidad de aprendizaje de Deportes Acuáticos del plan de estudios de la licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.

Si bien la FOD ha participado desde el 2007 en el programa de rediseño curricular de los programas educativos con base en el Modelo Educativo y los Académicos de la UANL, la flexibilidad que recorre transversalmente esta reforma permite que se puedan estar actualizando de manera permanente los planes de estudio, haciendo los ajustes necesarios a las unidades de aprendizaje que los componen.

Con esta tesis se pretende aportar y enriquecer la UA Deportes Acuáticos en particular sobre el tema de los clavados, por ser este tema de interés particular y profesional para quien sustenta este estudio.

#### **4.1 Marco Contextual**

En la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en un inicio se impartían las materias de NATACIÓN I y NATACIÓN II y, a partir de 1992 se modificaron a NATACIÓN para 5° semestre y DEPORTES ACUÁTICOS para 6°, posteriormente con la aplicación del modelo por competencias en 2011, DEPORTES ACUÁTICOS se convierte en optativa a partir de 5° semestre.

Por otra parte, además de ofrecerse en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), también el deporte de clavados se ofrece en el Estado de Nuevo León y en el país por parte de algunas instituciones públicas a nivel municipal, estatal y nacional, así como algunas privadas a nivel de clubes.

Las instituciones públicas y privadas que ofrecen este deporte son:

- Centro de Alto Rendimiento del estado de Nuevo León (CARE NL), cuenta con una fosa de clavados al aire libre y equipada con calefacción, con trampolines y plataformas con las medidas oficiales, así como un gimnasio de clavados totalmente equipado.
- Municipio de Monterrey, cuenta con una fosa de clavados techada parcialmente equipada y con las medidas oficiales, así como con un equipamiento parcial de gimnasio en la Ciudad Deportiva Monterrey.
- Municipio de San Nicolás de los Garza, cuenta con una fosa de clavados al aire libre, con plataformas de medidas oficiales y parcialmente equipada en la Unidad Deportiva Anáhuac.

- Clubes privados como el PRIMAVERA y el CHAPULTEPEC en Apodaca, el Club Del Lago y el NOVA en San Nicolás, el BOCAPALMA y CEMEX en Santiago, por mencionar algunos, todos ellos cuentan con instalaciones parcialmente equipadas y llegan a ofrecer en sus programas recreativos y de verano los cursos de clavados.
- A nivel estatal participan actualmente siete municipios en la Olimpiada Nuevo León (2015).
- A nivel nacional existen 19 entidades que tienen programa de clavados dentro de su oferta deportiva, todos con al menos una instalación equipada para la práctica de este deporte.
- La UANL cuenta con una fosa de clavados techada y equipada con calefacción, con trampolines y plataformas con las medidas oficiales, así como un gimnasio de clavados totalmente equipado.

De esta manera, al tener toda esta oferta deportiva en clavados dirigida a la comunidad, surge la necesidad de preparar formalmente y de una manera sistemática a los profesionales que estarán a cargo de diseñar y operar los programas, tanto de cursos recreativos como de entrenamientos de este deporte.

## **1.2 Antecedentes**

Dentro de la unidad de aprendizaje de deportes acuáticos, el tema de los Clavados ha sido impartido desde el inicio de esta licenciatura en 1974, basándose en los modelos académicos que ha tenido la UANL a lo largo de estos años, evolucionando junto con la actualización de contenidos y la remodelación de



las instalaciones universitarias para impartir las prácticas, concretamente la alberca universitaria, hoy llamada Centro Acuático Olímpico Universitario (CAOU).

Asimismo, desde el semestre enero-junio 2011 y con la oportunidad de impartir dicha unidad de aprendizaje, se ha revisado la estructura y contenido del programa analítico (anexo 1), así como las evidencias y los recursos para desarrollar este curso cada semestre desde agosto de 2011, tanto en la modalidad presencial como a distancia.

En la búsqueda de ofrecer a la comunidad la opción de cursos de clavados, en la UANL se abrieron clases de esta disciplina en el CAOU a partir de agosto de 2008 ofreciendo dos programas, uno recreativo abierto a todo público con fines recreativos y otro deportivo para integrar clavadistas a los equipos representativos de la Universidad, ampliando así la oferta de clases de este deporte en el Estado de Nuevo León, sumándose a la que ya brindan los municipios de Monterrey desde 1992, Guadalupe desde 2002 y San Nicolás desde 2013 sin embargo, a raíz de la falta de material didáctico que facilite la formación y capacitación de los instructores y entrenadores a cargo de impartir estas clases y entrenamientos, surgieron dos necesidades:

1. El rediseño del programa académico en el que se revisa el tema de los clavados dentro de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio: para lo cual se ha actualizado el Programa Analítico de la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos con base en las necesidades advertidas en semestres anteriores.

2. El diseño de material didáctico que tenga utilidad para la especialización en la impartición de clases de clavados, tanto para los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio como para quienes tienen otro perfil académico y están interesados en dar clases de este deporte.

A partir de esto y con base en el programa de Formación en Docencia Universitaria, la Facultad de Organización Deportiva ha realizado cursos de diseño y actualización de los programas analíticos de las unidades de aprendizaje impartidas para el programa de licenciatura en el que se ha orientado al desarrollo de las competencias generales y específicas de los alumnos, entre las que se encuentra el tema de clavados.

Por otro lado ha surgido la necesidad de estandarizar los procesos y metodología para la enseñanza de este deporte habiendo, por parte del Ingeniero Jaime César Vallejo Salinas, titular de la Dirección General de Deportes de la UANL, un gran interés en formalizar dichos procesos, -iniciando en junio de 2014 con la capacitación de 40 de los 120 entrenadores que laboramos en esta dependencia, certificándonos en el estándar E-0217 como “Impartidores de Cursos de manera Grupal Presencial”; en noviembre del mismo año fuimos convocados 10 entrenadores al siguiente curso, certificándonos en el estándar E-076 “Evaluadores” y en febrero de 2015 fuimos convocados 7 entrenadores al curso “diseño de manuales y material didáctico”, del cual estamos en espera de la certificación; visualizando todo esto, se solicitó a la Rectoría la gestión de los trámites para la acreditación de la DGD como Centro Evaluador por parte del Centro Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales

(CONOCER), misma que se logró en el mes de mayo de 2015, siendo la primer Universidad en todo el país en certificarse como Centro Evaluador en el tema del deporte.

De esta manera, se logra el primer paso para formalizar y sistematizar la certificación de los instructores y entrenadores en cada especialidad y disciplina deportiva, siendo los clavados uno de los deportes que se incluyen dentro de los programas tanto de la UANL como de las instancias externas, esta investigación busca información de cómo los especialistas han logrado brindar a la comunidad clases a los diferentes niveles de este deporte.

### **1.3 Planteamiento del problema**

Al estudiar la oferta-demanda deportiva en materia de Clavados y la relación que tiene con la formación de especialistas como medio de promoción y difusión para la práctica masiva de este deporte, se encuentra que la problemática es que no existe un proceso de formación y capacitación de especialistas que puedan ofrecer a la comunidad, de forma sistemática y didáctica, cursos de actividad física y deporte basados en la disciplina de los clavados, tanto a nivel recreativo como deportivo.

Respecto de la capacitación formal que ofrecen las instituciones que regulan el deporte de los clavados en el Estado de Nuevo León y en nuestro país, la ANENL, la FMN, o en el caso de las instituciones que lo administran como es el caso del INDENL y la CONADE, ninguna de estas ofrece capacitación o certificaciones formales en este tema.

La CONADE por su parte cuenta con el Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED, 2014), sin embargo, no incluye en su programa el deporte de los clavados. Por otra parte, el documento oficial que la CONADE (2008), publica de manera electrónica para dar a conocer información básica de este deporte, muestra algunas inconsistencias tanto en el uso del idioma como se usa en México en el tema de los clavados, como en la explicación de algunas reglas para calificar clavados en competencias oficiales.

De esta manera encontramos que:

A nivel recreativo: Los programas existentes tanto en los Municipios como en el Estado de Nuevo León, son dirigidos exclusivamente a la búsqueda de las medallas y solamente en edades tempranas, esto queda indicado en los eventos de Olimpiada Nuevo León (2015) y de Olimpiada Nacional, en los que el primer lugar por equipos se obtiene en función de las medallas de oro obtenidas por el Municipio o Estado, según sea el caso y no por la cantidad de participantes. Esta falta de estructura y de un sistema integral, afecta a las personas que no aspiran a un nivel competitivo ya que no tienen cabida en los programas de gobierno. Por el lado de los clubes privados, aunque cuentan con cierta infraestructura para su práctica, tampoco ofrecen clases de clavados a los usuarios, sino que son instalaciones para la recreación libre según la voluntad de los socios. En ambos casos, los dirigentes deportivos optan por delegar a instructores de natación o a los mismos guardavidas la atención a los usuarios interesados en clavados pero sólo como responsables de su integridad física, es decir, más como limitadores de acciones que puedan poner en peligro al usuario y no como instructores que

conozcan los procesos de enseñanza de este deporte y ofrezcan cursos a la comunidad.

*A nivel competitivo:* Estos clavadistas se ven afectados por la falta de seguimiento en sus programas debido a la poca cantidad de especialistas que los atiendan, es común ver en las competencias municipales y estatales a equipos dirigidos por especialistas en natación o en gimnasia, incluso a padres de familia que se ofrecen a atender a los niños sin tener las nociones básicas de clavados. A los entrenadores les afecta la falta de herramientas para desempeñarse mejor, conforme a una progresión basada en criterios específicos para la detección de talentos, el desarrollo enriquecido con especialistas en ciencias aplicadas y la obtención del resultado de alto rendimiento.

*En el área administrativa:* Las autoridades responsables tanto de los programas públicos como privados, se ven afectadas con la falta de herramientas para definir objetivos a corto, mediano y largo plazo y para capacitar específicamente en la enseñanza de los clavados y de manera continua al personal a cargo de estas clases.

Esta problemática está contemplada en el modelo educativo de la UANL al visualizar la demanda social e incluir en su oferta educativa, dentro de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio, la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos, en la que se revisa en la Fase 3 el tema de los clavados de manera teórica, utilizando únicamente una presentación en ppt que se diseñó desde que se asignó a esta tesista a impartir este curso y que se ha actualizado cada semestre y, en la Fase 4, el tema de los clavados se revisa de una manera

práctica, con base en la experiencia de 20 años como entrenadora de este deporte y de la capacitación docente que se ha recibido desde que se inició como docente en 2011.

Actualmente la Escuela de Clavados de la UANL también es formadora de entrenadores, proyecto que inició en agosto de 2013, invitando a interesados en formarse profesionalmente en este deporte, independientemente de sus conocimientos o experiencia en los clavados, de esta manera al día de hoy contamos con:

- Dos mujeres ex clavadistas de nivel nacional de 20 y 24 años de edad, que están terminando licenciaturas de un ramo diferente al deporte, con experiencia dando clases de clavados y otras actividades físicas a nivel municipal y recreativo.
- Tres varones pasantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio entre 20 y 25 años de edad, que fueron invitados cuando cursaron la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos en 6° semestre, que no tenían ninguna experiencia en clavados y han practicado diversas actividades físicas, con experiencia laboral en campamentos de verano.
- Una mujer ex gimnasta, entrenadora auxiliar de gimnasia a nivel nacional y de natación a nivel recreativo, de 42 años de edad que cursa actualmente la preparatoria en sistema abierto y con planes de cursar la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio.

Por lo anterior, la presente investigación pretende incorporar los conocimientos y experiencias de los entrenadores y clavadistas de élite (anexo 2) que han estado

al frente de la producción de resultados deportivos a través de diferentes metodologías, la mayoría aprendidas sobre la marcha, y también a través de diversos medios desarrollados en su mayoría bajo el esquema de ensayo y error, con cuyas aportaciones se pretende dar respuesta al problema que se plantea: ¿cuáles deben ser las herramientas didácticas que apoyen el proceso de enseñanza-aprendizaje del tema de clavados?

## **1.4 Objetivos de la Investigación**

### *1.4.1 Objetivo General.*

Determinar cuáles son las herramientas didácticas más pertinentes para la enseñanza del tema de clavados de la unidad de aprendizaje de Deportes Acuáticos, del plan de estudios de la licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la UANL.

#### *1.4.1.1 Objetivos Específicos:*

Identificar las competencias, habilidades y actitudes en las que se debe formar al estudiante de clavados de la UA de Deportes Acuáticos con respecto al tema de clavados

Determinar los contenidos, actividades y formas de evaluación para el tema de clavados.

Producir material didáctico sobre el tema de clavados que sirva de apoyo en la enseñanza-aprendizaje tanto para el docente como para los alumnos.

## **1.5 Preguntas de Investigación**

¿Cuáles son las competencias, habilidades y actitudes en las que se debe formar al estudiante de clavados según la experiencia y trayectoria de especialistas en este deporte?

¿Cuáles serían los contenidos, actividades y formas de evaluación para el tema de clavados que contribuyan a desarrollar en el estudiante los conocimientos, habilidades y actitudes para la práctica de este deporte?

¿Qué deberá contener un manual didáctico sobre el tema de clavados que sirva de apoyo en la enseñanza-aprendizaje tanto para el docente como para los alumnos de este deporte?

## **1.6 Justificación**

### *1.6.1 Conveniencia del estudio*

Este estudio busca sistematizar y difundir los conocimientos a partir de los cuales ya se han conseguido, tanto el impacto masivo en sociedad, como los resultados de alto rendimiento deportivo a través de los testimonios de los clavadistas y entrenadores que se lograron documentar. El estudio se consideró conveniente dada la escasez de textos didácticos que apoyen la enseñanza de los clavados. Estos especialistas contestaron preguntas específicas respecto de su experiencia, tanto en el ámbito recreativo como en el deportivo de los temas como el biotipo que buscan para proyectar a un clavadista hacia el alto rendimiento, la estructura y diferencias básicas de un programa recreativo y uno deportivo, las necesidades materiales y de infraestructura para poder llevar a cabo ambos programas, el



impacto del trabajo en equipo con los especialistas en ciencias aplicadas y, las implicaciones del contexto en el que se han desempeñado desde el inicio hasta convertirse en los pilares del deporte nacional e internacional que son al día de hoy.

#### *1.6.2 Aportaciones teóricas*

Este estudio surgió por la necesidad de contar con un cuerpo de conocimientos validados por los especialistas en clavados, de lo que pudiera elaborarse una “teoría fundada” ya que es una metodología muy completa (Hernández, 2014), sobre la práctica de este deporte. Esta teoría fundada será el fundamento de un manual (anexo 3 en versión digital) para la enseñanza básica de los clavados, el cual, apoyado además en las teorías pedagógicas que sustentan el Modelo Educativo de la UANL y el Modelo Académico de la Licenciatura con base en competencias, sirva de herramienta didáctica para profesores y estudiantes del deporte.

En México se cuenta, por un lado, sólo con el reglamento de la Federación Internacional de Natación (FINA, n.d.), en el cual nos basamos los entrenadores para definir objetivos de rendimiento técnico, pero no ofrece nada de información respecto de procesos de enseñanza para alcanzar esos objetivos. Lo mismo sucede con los reglamentos de las competencias estatales y nacionales, ya que las instituciones que las organizan como la Asociación de Natación del Estado de Nuevo León (ANENL) y la Federación Mexicana de Natación (FMN), también se basan tanto en el reglamento FINA como en los acuerdos logrados en las juntas previas de los eventos oficiales. Por otro lado, el entrenador olímpico de

nacionalidad mexicana, Jorge Carreón, publicó por primera vez en 2009 y con una segunda edición en 2012 (Carreón 2012), un libro con el que busca, según sus propias palabras, unificar los conceptos técnico-metodológicos de la enseñanza de los clavados que den impulso a la creación de una *Escuela Mexicana de Clavados* el cual, a pesar de tener el aval de la FMN, es un material que difunde el autor con recursos propios, lo que limita el alcance y acceso de los estudiantes a este material. De ahí la relevancia de las aportaciones que se buscan con este estudio.

#### *1.6.3 Innovación metodológica*

Como la información sobre el tema de clavados es muy escasa, se recurrió a la entrevista en profundidad para recabar los testimonios y experiencias tanto de entrenadores como de clavadistas de clase mundial, aprovechando los encuentros deportivos nacionales e internacionales en los que participó la institución, a los cuales envió representación de equipos y se pudo asistir en representación de la UANL. Se lograron recabar nueve entrevistas, las cuales fueron transcritas en su totalidad para documentarlas y con esta información, previa autorización de los entrevistados, elaborar un texto que sirva de manual de apoyo y herramienta didáctica en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los clavados.

#### *1.6.4 Implicaciones prácticas*

El lograr compilar información de especialistas en este deporte y encontrar las convergencias de esta información sentará las bases para la creación de un manual para la enseñanza básica de los clavados que servirá de material

didáctico para la impartición del tema de clavados en la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la FOD, UANL. Facilitará significativamente el proceso de comunicación, tanto del conocimiento teórico de este deporte, como el de la elaboración de una guía práctica que impacte más allá del aula, en el ejercicio profesional, cuando los egresados estén frente a grupo impartiendo clases recreativas o deportivas de clavados, según la creciente demanda de clases de este deporte en el Estado de Nuevo León y del resto del país.

#### *1.6.5 Relevancia social*

Los resultados de este trabajo tendrán un impacto muy significativo no sólo para los docentes y estudiantes de la unidad de aprendizaje relacionada con los clavados del plan de estudios de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio, sino que serán una aportación tanto de la Facultad de Organización Deportiva, como de la UANL, para las demás asociaciones particulares y estatales que demandan contar con material didáctico que apoye sus respectivos programas deportivos con los que atienden la demanda social.

El deporte es una de las actividades sociales más representativas en la entidad, tanto de la UANL que acumula 10 campeonatos nacionales consecutivos y 12 en total, como del Estado de Nuevo León, al mantenerse en los primeros 2 lugares de la tabla a nivel nacional durante los últimos años.

## **1.7 Limitaciones y Delimitaciones**

### *1.7.1 Limitaciones del estudio*

Dentro de las limitaciones que se presentaron para realizar esta investigación, se encuentran:

- La escasez de literatura sobre el tema en el contexto nacional. En cuanto al ámbito internacional, la información también se encuentra muy limitada, ya que la primera barrera que nos encontramos para la difusión de este conocimiento es el idioma, al ser el inglés la lengua oficial de la FINA, mismo que encontramos en todas las clínicas, cursos y certificaciones para entrenadores de clavados.
- La segunda barrera fue el sistema de impartición de esta capacitación, ya que se ofrece generalmente en el marco de eventos internacionales que pocas veces están al alcance de los aspirantes a entrenadores o de los entrenadores que ya tenemos responsabilidades frente a grupo; incluso, siendo nuestro país o ciudad, sede de algún evento de alto nivel, como fue el caso de la final de la Serie Mundial de Clavados FINA de 2014 que se llevó a cabo en el Centro Acuático Olímpico Universitario de la UANL, en el que, sin embargo, no se ofreció ninguna capacitación para entrenadores, ni por parte de FINA ni por parte de la FMN.
- La falta de acceso a la información necesaria para la formación de entrenadores de clavados tanto en el nivel recreativo como deportivo,

descrita en los párrafos anteriores, abre la oportunidad de aprovechar los viajes de la selección estatal y nacional realizados en el periodo de 2012 al 2013 y, conociendo a todos los clavadistas y entrenadores mexicanos de clavados y a muchos extranjeros, sin embargo, durante los viajes se presentaron algunas limitantes para obtener la información ya que los entrevistados, al igual que la entrevistadora, estaban en esas ciudades con otros compromisos oficiales, motivo por el cual, fue necesario buscar los espacios para las entrevistas en áreas y horarios en los que no afectara el desarrollo de las competencias y estar al pendiente de las fechas en las que se coincidiría con los especialistas que cumplieran con los criterios para ser entrevistados. Debido a que las entrevistas se realizaron en el marco de competencias nacionales e internacionales de alto nivel, fue necesario abordar a los candidatos desde el inicio del viaje, siendo los más cortos de 4 días y los más largos de giras de hasta 3 semanas en diferentes ciudades, de diferentes países, la planeación bajo este contexto llevó a lograr la gran mayoría las entrevistas programadas, sólo hubo un candidato que fue evasivo durante dos semanas y, por consejo del doctor Oscar Salas Fraire, quien en esa gira fue el médico nacional, se dejó de insistir con él.

- Otra limitante en el estudio fue la falta de habilidades y conocimientos para dirigir las entrevistas, ya que en muchas ocasiones los especialistas contestaban algunas cosas que no se

esperaban y no había tiempo de repetir ninguna entrevista o de tomar cursos en los que se aprendiera técnicas de entrevista. Algunas veces se intentó recabar la respuesta formulando la pregunta con otras palabras o poniendo ejemplos, sin tener un dominio en el control de la información para no salir del tema. Otras veces los especialistas hablaban con muchos ejemplos y no se sabía identificar con certeza el momento ni la forma de intervenir, aunque al final resultó en información muy interesante y útil para esta investigación. En el momento de las transcripciones fue muy difícil, ya que tampoco se tenía experiencia en ello y el hacerlo llevó más de un año.

- Las locaciones en las que se realizaron las entrevistas también representaron todo un reto, a la clavadista Laura Sánchez se le entrevistó en el mismo evento de la Olimpiada Nacional 2012 durante el último día de competencias, ya que, aunque no compite en estos eventos, estaba ella muy ocupada con entrenamientos y entrevistas en todo momento, lo cual casi impide conseguir la entrevista; a los clavadistas Rommel Pacheco y Javier Illana se les entrevistó en el marco del Grand Prix de Italia, a Rommel Pacheco en un intermedio entre competencias y a Javier Illana mientras le daban terapia en un hombro accedió a contestar las preguntas y el doctor que lo atendía sólo pidió que no tardara mucho, porque necesitaba estar relajado; a la clavadista Paola Espinosa se le entrevistó en el aeropuerto de

Baja California, ella viajaba a la Ciudad de México y quien esto escribe volaba a Monterrey, así que se aprovechó el momento de espera de los vuelos; al entrenador Francisco Rueda se le entrevistó en el marco de la Olimpiada Nacional 2012 en Guanajuato, hubo un momento de receso entre competencias y se decidió salir de la alberca para evitar el ruido de la música que estaba muy fuerte, lamentablemente soplaban muy fuerte el viento y fue notable en la grabación del audio; al entrenador Andrés Romo también se le entrevistó durante la Olimpiada de Guanajuato, se aprovechó un momento en el que ninguno de los dos estuviera ocupado y se realizó la entrevista; a los entrenadores Jorge Carreón y Stefan Marinov se les entrevistó en el marco del Grand Prix de España, fuera de la alberca también con un poco de viento; al entrenador Darío Scola durante una competencia en la que él no estaba ocupado dentro de la alberca de Rostock, en el Grand Prix de Alemania, había mucho ruido de fondo por la música y el sonido de la competencia.

- En algunos casos hubo tiempo de entrevistar a más entrenadores y clavadistas, pero hubo algunas barreras como el idioma con los equipos ruso, chino, austriaco, holandés, suizo y sueco, ya que no hablan un inglés con el que se sintieran cómodos como para contestar las preguntas, o bien sus culturas no facilitan la apertura

hacia estas actividades, sobre todo de la manera informal como se abordó la aplicación del instrumento.

- Algunas entrevistas se realizaron en inglés y en portugués tanto a entrenadores como a clavadistas, sin embargo, debido a los problemas de la transcripción se decidió dejarlas como material para posteriores investigaciones.

### *1.7.2 Delimitaciones*

- El presente estudio se realizó en el marco de competencias de clavados, en diferentes ciudades de México y otros países donde se llevaron a cabo entre el periodo de 2012 y el 2013, en lugares como en las albercas y sus zonas comunes, áreas de descanso y recuperación, áreas restringidas con acceso exclusivo a clavadistas y entrenadores o incluso el aeropuerto de una de estas sedes.
- Las entrevistas se realizaron en el periodo de un año comenzando en mayo de 2012 con la Olimpiada Nacional de Guanajuato y terminando en junio de 2013 con el Campeonato Nacional en La Paz Baja California Sur.
- El tema que permitió el acceso a los especialistas fueron las competencias nacionales e internacionales en las que se participó como entrenadora del equipo de clavadistas seleccionadas de la UANL, de esta manera se pudo contar con la acreditación que permitía el acceso total a las mismas áreas que todos los



especialistas entrevistados. Éstos fueron elegidos como una muestra discrecional de sujetos tipo, cuyo perfil era el idóneo para la investigación.

- La población que se entrevistó se integró por cinco entrenadores y cuatro clavadistas, la cual se definió bajo dos criterios; primero a nivel nacional ser medallistas y, segundo, a nivel internacional ser finalistas mundiales/olímpicos, de esta manera tenemos a un entrenador formador de medallistas nacionales (Andrés Romo, México), un entrenador formador de finalista olímpico (Darío Scola, Italia), un entrenador auxiliar de medallista olímpico (Stefan Marinov, México) un entrenador de medallista mundial (Jorge Carreón, México), un entrenador formador de medallistas mundiales y olímpicos (Francisco Rueda, México), un clavadista finalista mundial (Javier Illana, España) un clavadista medallista mundial y finalista olímpico (Rommel Pacheco), dos clavadistas medallistas mundiales y olímpicas (Paola Espinosa y Laura Sánchez, México).
- El proyecto se realizó totalmente en las instalaciones de la UANL, salvo el trabajo de campo (las entrevistas), las que se llevaron a cabo en los lugares antes mencionados.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 El deporte**

#### *2.1.1 El deporte en la historia del hombre*

Rodríguez (2010) dice que las formas del deporte han evolucionado según la sociedad, rigiéndose por ejes evolutivos como son la identidad social, el significado adaptativo o ecológico, la especialización, la cuantificación, el material y equipo utilizado y el alejamiento social.

En las sociedades más primitivas se encuentran vestigios de la práctica deportiva entre los aborígenes australianos, con juegos de variedades de luchas, juegos de pelotas, o de lanzar semillas o frutos y golpearlos con estacas. También se encuentran los esquimales, que jugaban con arpones y pelotas.

Entre las culturas prehelénicas, Mesopotamia, Egipto y Creta, donde el desarrollo deportivo se da a la par de la grandeza de estas sociedades, con instalaciones especiales para la práctica deportiva y con deportes ya organizados tanto para espectáculo como el caso de las acrobacias y la danza, o como competencia como las carreras de carros, el box, deportes militares como la caza, la esgrima y los combates de barcos y, la natación.

Grecia, como la cuna del deporte competitivo de la era actual y relacionando sus orígenes deportivos a los cultos religiosos, los griegos aportaron al mundo la organización de “Juegos Deportivos”. Durante su evolución y desarrollo, los griegos tuvieron varios periodos de cultura deportiva marcada por diversas luchas de poder entre los dioses, dando origen a la lucha entre Atenea y Poseidón por el

dominio de la ciudad, después los Juegos Ístmicos de Corinto, para continuar con el desarrollo de ciencias y artes que continuaron impulsando el desarrollo deportivo como la escritura y la poesía, encontrando así en las obras clásicas de Homero, la *Ilíada* y la *Odisea*, una fuerte presencia del deporte, la cual se considera tiene fuerte influencia en la creación de los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia.

Los juegos lograron alcanzar gran respeto y fuerza social ya que en ellos se practicaban los valores, un comportamiento humano, el diálogo y la intención educativa; meses antes de su celebración cada cuatro años, se mandaban mensajeros a todas las ciudades griegas convocando una tregua a las guerras para la celebración pacífica de los Juegos Olímpicos, sin embargo, con los años fueron perdiendo estas características y, por consiguiente, la importancia.

En este periodo de establecen bases educativas sólidas en relación a las actividades físicas, a partir de los grandes filósofos y pensadores de la época como Platón y Aristóteles, de esta manera, música y gimnasia son dos disciplinas que se deben combinar en la educación de los jóvenes, ya que en la música se desarrolla el aprendizaje y amor a la belleza y, con la gimnasia se le da la gracia y el valor a la belleza.

Los griegos diferenciaban juego de deporte refiriéndose al primero como algo lúdico, para divertirse y, el deporte, como algo serio, para competir y celebrarse en magnos eventos.

Los Juegos Olímpicos modernos fueron instituidos por el Barón Pierre de Coubertin en el año 1896 con sede en Atenas, Grecia, y la participación de 10 deportes, celebrándose desde entonces cada 4 años, excepto en 1916, 1940 y 1944 por la I y II Guerra Mundial, respectivamente.

La primera aparición de los clavados como deporte oficial en el olimpismo de la era moderna fue en 1904 en Estados Unidos, y en Suecia en 1912 se incorpora la rama femenil, teniendo participación ininterrumpida desde entonces en cada edición.

En cuanto a la participación de México en estas justas, se ha conseguido el mayor número de medallas olímpicas por deporte con 13 y el máximo medallista olímpico mexicano con las 4 medallas de Joaquín Capilla, lo que hace de este deporte una tradición nacional de éxito a nivel nacional, y en Nuevo León no es la excepción, manteniéndose en los primeros lugares nacionales durante los últimos 10 años de la edición de la Olimpiada Nacional.

#### *2.1.2 El deporte a nivel internacional*

El deporte a nivel internacional está regulado a diferentes niveles de participación, tal es el caso del Comité Olímpico Internacional (COI) que regula el deporte olímpico, las federaciones internacionales que regulan el deporte competitivo, ya sea olímpico o no, y los organismos de gobierno global como la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y su organismo especializado la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y la Cultura (UNESCO), la cual se

reúne en noviembre de 1978 y proclama la *Carta internacional de la educación física y el deporte* (UNESCO, 1979) bajo el siguiente preámbulo:

- Recordando que, según lo dispuesto en la Declaración Universal de Derechos Humanos, toda persona tiene todos los derechos y todas las libertades en ella proclamados, sin discriminación alguna basada especialmente en la raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra consideración,
- Convencida de que una de las condiciones esenciales del ejercicio efectivo de los derechos humanos depende de la posibilidad brindada a todos y a cada uno de desarrollar y preservar libremente sus facultades físicas, intelectuales y morales y que en consecuencia se debería dar y garantizar a todos la posibilidad de acceder a la educación física y al deporte,
- Convencida de que la preservación y el desarrollo de las aptitudes físicas, intelectuales y morales del ser humano mejoran la calidad de la vida en los planos nacional e internacional, Afirmando que la educación física y el deporte deben reforzar su acción formativa y favorecer los valores humanos fundamentales que sirven de base al pleno desarrollo de los pueblos,
- Teniendo en cuenta la diversidad de los modos de formación y de educación que existen en el mundo, pero comprobando que, a pesar de las diferencias de las estructuras deportivas nacionales, es patente que

la educación física y el deporte, además de la importancia que revisten para el cuerpo y la salud, contribuyen al desarrollo completo y armonioso del ser humano,

- Teniendo en cuenta asimismo la magnitud de los esfuerzos que se habrán de realizar para que el derecho a la educación y al deporte se plasme en realidad para todos los seres humanos,
- Subrayando la importancia, para la paz y la amistad entre los pueblos, de la cooperación entre las organizaciones internacionales gubernamentales y no gubernamentales, responsables de la educación física y el deporte,

Proclama la presente Carta Internacional, a fin de poner el desarrollo de la educación física y el deporte al servicio del progreso humano, favorecer su desarrollo y exhortar a los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales competentes, los educadores, las familias y los propios individuos a inspirarse en ella, difundirla y ponerla en práctica.

Describiendo y fundamentando el deporte y la educación a través de los artículos siguientes:

Artículo 1. La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

- 4.1.** Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades

físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

Artículo 2. La educación física y el deporte constituyen un elemento esencial de la educación permanente dentro del sistema global de educación.

2.1. La educación física y el deporte, dimensiones esenciales de la educación y de la cultura, deben desarrollar las aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo de cada ser humano y favorecer su plena integración en la sociedad. Se ha de asegurar la continuidad de la actividad física y de la práctica deportiva durante toda la vida, por medio de una educación global, permanente y democratizada.

Artículo 3. Los programas de educación física y deporte deben de responder a las necesidades individuales y sociales.

3.1. Los programas de educación física y deporte han de concebirse en función de las necesidades y las características personales de los participantes, así como de las condiciones institucionales, culturales, socioeconómicas y climáticas de cada país.

Artículo 4. La enseñanza, el encuadramiento y la administración de la educación física y el deporte deben confiarse a un personal calificado

4.1. Todo el personal que asuma la responsabilidad profesional de la educación física y el deporte debe tener la competencia y la formación apropiadas. Se ha de reclutar con cuidado y en número suficiente y el personal disfrutará de una formación previa y de un perfeccionamiento continuo, a fin de garantizar niveles de especialización adecuados. 4.2. Un personal voluntario, debidamente formado y encuadrado, puede aportar una contribución inestimable al desarrollo general del deporte y estimular la participación de la población en la práctica y la organización de las actividades físicas y deportivas. 4.3. Deberán crearse las estructuras apropiadas para la formación del personal de la educación física y el deporte. La situación jurídica y social del personal que se forme ha de corresponder a las funciones que asume.

Artículo 5. No aplica para los fines de esta investigación.

Artículo 6. La investigación y la evaluación son elementos indispensables del desarrollo de la educación física y el deporte.

6.1. La investigación y la evaluación, en materia de educación física y deporte, deberían favorecer el progreso del deporte en todas sus formas y contribuir a mejorar la salud y la seguridad de los participantes, así como los métodos de entrenamiento y las técnicas de organización y de gestión. De ese modo, el sistema de educación se beneficiará con innovaciones apropiadas para mejorar tanto los métodos pedagógicos como el nivel de los resultados. 6.2. La investigación científica, cuyas repercusiones sociales



en esta materia no han de descuidarse, deberá estar orientada de modo que no se preste a aplicaciones abusivas en el terreno de la educación física y el deporte.

Artículo 7. La información y la documentación contribuyen a promover la educación física y el deporte.

7.1. Reunir, suministrar y difundir informaciones y documentación relativas a la educación física y al deporte constituyen una necesidad primordial, así como, en particular, la difusión de informaciones sobre los resultados de las investigaciones y de los estudios de evaluación relativos a los programas, la experimentación y las actividades.

Artículo 8. Los medios de comunicación de masas deberían ejercer una influencia positiva en la educación física y el deporte.

8.1. Sin perjuicio del derecho a la libertad de información, toda persona que se ocupe de algún medio de comunicación de masas ha de tener plena conciencia de sus responsabilidades ante la importancia social, la finalidad humanista y los valores morales que la educación física y el deporte encierran.

8.2. Las relaciones entre las personas que se ocupan de los medios de comunicación de masas y los especialistas de la educación física y el deporte deben ser estrechas y confiadas para ejercer una influencia positiva sobre la educación física y el deporte y para asegurar con objetividad una información documentada. La formación del personal responsable de los

medios de comunicación de masas puede abarcar aspectos relativos a la educación física y al deporte.

Con base en lo anterior, es que se desarrolla la política de fomento al deporte en nuestro país.

### *2.1.3 El deporte en México*

El deporte a nivel nacional se concibe desde la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos* (2015), dentro del Título I, Capítulo I, en donde se habla acerca de los Derechos Humanos y las Garantías Individuales para todos los mexicanos:

*El art. 4°* “Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia.”

De lo anterior se desprende la *Ley General de Cultura Física y Deporte* (2014), la cual menciona:

*El art. 2°* párrafo III cita “Fomentar la creación, conservación, mejoramiento, protección, difusión, promoción, investigación y aprovechamiento de los recursos humanos, materiales y financieros destinados a la activación física, cultura física y el deporte”

*El art. 5°* establece las siguientes definiciones:

4. Educación Física: El medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física;

- II. Cultura Física: Conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo;
- III. Actividad Física: Actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas;
- IV. Recreación Física: Actividad física con fines lúdicos que permiten la utilización positiva del tiempo libre;
- V. Deporte: Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competencias;
- VI. Deporte Social: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación;
- VII. Deporte de Rendimiento: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte;
- VIII. Deporte de Alto Rendimiento: El deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones

nacionales que representan al país en competencias y pruebas oficiales de carácter internacional;

IX. Activación Física: Ejercicio o movimiento del cuerpo humano que se realiza para mejora de la aptitud y la salud física y mental de las personas, y

X. Rehabilitación Física: Actividades para restablecer a una persona sus capacidades físicas, reeducando por medio de ellas a su cuerpo.

*Art. 99-109:* se refiere a la enseñanza, investigación y difusión del desarrollo tecnológico, la aplicación de los conocimientos científicos en materia de activación física, cultura física y deporte, involucrando a las Universidades públicas o privadas y a instituciones de educación superior, promoviendo la formación, capacitación, actualización y certificación de recursos humanos para la enseñanza y práctica de actividades de cultura física deportiva y deporte, considerando lo dispuesto por la Ley General de Educación, así como los especialistas en ciencias aplicadas.

#### *2.1.4 El deporte en el Estado de Nuevo León*

El deporte a nivel Estatal está integrado dentro de la estructura general de gobierno como un organismo descentralizado de participación ciudadana, con personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía técnica y de gestión para el cumplimiento de su objetivo general, el cual está escrito en el *Plan de Desarrollo Estatal 2010-2015*:

La cultura física y el deporte son esenciales para el desarrollo integral del individuo y de la sociedad. El ejercicio incrementa la capacidad física y se refleja positivamente en la salud. De acuerdo con información del INEGI, más de 90 por ciento de los niños y jóvenes no realizan actividades suficientes para desarrollar su capacidad física. Menos de 7 por ciento de la población mayor de 15 años y sólo 0.8 por ciento de la que tiene entre 30 y 35 años de edad realiza habitualmente alguna actividad física o deporte.

Las políticas públicas para la cultura física y el deporte en nuestro país han evolucionado considerablemente. Al final de la década de los noventa se establecieron cuatro programas prioritarios: Deporte Federado, Desarrollo del Deporte, Deporte Estudiantil y Deporte Para Todos.

Actualmente, en Nuevo León están en marcha, además, la Olimpiada Nuevo León (2015), Activación Física, Alto Rendimiento (Olimpiada Nacional), Sistema Estatal de Capacitación, Certificación y Actualización en Cultura Física y Deportes (SECCADE), Deporte Estudiantil, Deporte Adaptado, Deporte Municipal y el Fideicomiso Escala.

Durante el periodo comprendido entre el primero de octubre de 2008 y 30 de septiembre de 2009, en el estado participaron 2 millones 520 mil personas en los diferentes programas.

Está vigente la necesidad de mantener un elevado nivel de participación en la práctica del deporte y la activación física para mejorar los niveles de bienestar de la población. Se ha detectado la necesidad de adecuar espacios, mejorar la infraestructura y el equipamiento, contar con un mayor

número de entrenadores y promotores capacitados y certificados, y atender las necesidades de grupos específicos.

En lo referente al deporte de alto rendimiento el Estado, a través de su participación en los diferentes eventos nacionales, se ha ubicado en los primeros lugares a nivel nacional; sin embargo, es posible mejorar dichas posiciones, elevando la calidad de la infraestructura y el equipamiento, mediante asociaciones estratégicas con universidades, empresas y organizaciones de la sociedad civil.

Los jóvenes de nuestro país representan un porcentaje importante de la población. En Nuevo León, según información proyectada a 2009 del Consejo Nacional de Población (CONAPO), el sector joven (12 a 29 años, según la definición de la Organización Mundial de la Salud), representa 33.7 por ciento de la población total, esto es, aproximadamente 1.4 millones de personas.

Dentro de los objetivos, estrategias y líneas de acción, el Plan de Desarrollo Estatal contempla dentro del punto 7.3.2 atención a grupos vulnerables y en situación de riesgo, en el inciso 6 apoyar a niños y jóvenes en situación de riesgo, ofrecer opciones de incorporación escolar, deporte y recreación, a menores en situación de calle.

En el punto 7.3.6 Promoción de la actividad física, el deporte y el desarrollo de deportistas de alto rendimiento.

Promover la activación física y el deporte en todos los segmentos de la población, así como consolidar la posición destacada del estado en el alto rendimiento.

Ampliar las posibilidades de acceso, en forma regular y organizada, de la población de todas las edades y estratos socioeconómicos, a la práctica de actividades físicas y deportivas.

- Fortalecer la coordinación con los gobiernos municipales, los sectores de educación, salud y desarrollo social, instituciones de educación superior, empresas, organizaciones de trabajadores y otras organizaciones sociales, entre otros, para la realización de programas coordinados sobre deporte.
- Ampliar el alcance de las actividades de fomento deportivo a través de un mayor número de promotores capacitados y certificados.
- Impulsar la participación social en la promoción de la actividad física y el deporte, mediante la instalación de comités deportivos ciudadanos, en colonias populares.
- Fomentar la participación organizada en actividades deportivas, colectivas o individuales, como ligas, torneos y equipos, así como con eventos masivos. Consolidar el programa de capacitación para directivos, entrenadores y árbitros.

Incrementar y mejorar los espacios, las instalaciones y el equipamiento, para la práctica del deporte y la actividad física.

- Crear y adecuar espacios deportivos en colonias populares y el medio rural.

- Ampliar las instalaciones y mejorar el equipamiento de los espacios deportivos administrados por el gobierno estatal y apoyar en esta materia a las organizaciones de la sociedad civil.
- Establecer mecanismos interinstitucionales que favorezcan el adecuado aprovechamiento de las instalaciones deportivas existentes en el estado.
- Reactivar los Centros Regionales de Desarrollo Deportivo.

Impulsar el deporte de alto rendimiento.

- Fomentar la participación de deportistas nuevoleonenses en eventos estatales, nacionales e internacionales.
- Crear y promover esquemas de apoyo y patrocinio de deportistas, así como fortalecer la vinculación con programas nacionales e internacionales, públicos y privados.
- Fortalecer al grupo de directivos y entrenadores de deportistas de alto rendimiento.
- Organizar eventos estatales, nacionales e internacionales para la participación de deportistas de alto rendimiento.
- Impulsar la creación del centro de ciencias aplicadas al deporte y la actividad física.

En cumplimiento del *Plan Estatal de Desarrollo Nuevo León (2010)*, en materia de deporte, el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte realiza la olimpiada Nuevo León (2015), evento magno a nivel estatal cuyos objetivos son "...la masificación y



descentralización del deporte, implementación de procesos para elevar el nivel técnico deportivo de los deportistas, estableciendo cursos de actualización para entrenadores, detección de talentos y prospectos deportivos, el fortalecimiento del desarrollo de disciplinas deportivas poco promovidas, contribuyendo así a ser un Nuevo León más competitivo, saludable y activo...” en cuyo programa se encuentran los clavados, con una participación en 2014 de 7 municipios.

#### *2.1.5 El deporte en la Universidad Autónoma de Nuevo León*

El deporte a nivel Institucional dentro de la Universidad Autónoma de Nuevo León, se encuentra en el organigrama dentro de las Direcciones Generales como DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, cuyo objetivo general es “contribuir a que el deporte universitario logre el nivel de excelencia que permita fortalecer la imagen de nuestra Universidad, así como coadyuvar a la formación integral del estudiante”, lo cual se concibe desde el *Plan de Desarrollo Institucional UANL* (2012):

VII. Considera que el deporte es un medio para promover la formación integral de los estudiantes, así como el cuidado de la salud de los universitarios y de la sociedad en general.

La UANL cuenta actualmente con 31 disciplinas a nivel superior y juvenil, tanto en la rama femenil como varonil, que se ofrecen en sus instalaciones de los diferentes campus deportivos de Ciudad Universitaria, Polideportivo Escobedo, Polideportivo Linares y el Gimnasio del Área Médica.

En el caso de los clavados se atiende tanto a los deportistas de los equipos representativos como al público en general con los programas recreativo y deportivo en las instalaciones del Centro Acuático Olímpico Universitario, en ciudad universitaria. Estos programas vigentes desde agosto de 2008, han generado la necesidad de formar docentes especialistas en la enseñanza y desarrollo deportivo, capaces de atender a los interesados en aprender y desarrollarse en el deporte de clavados, con lo cual, el vínculo para la formación y desarrollo profesional de este personal entre la Dirección General de Deportes, la Facultad de Organización Deportiva y el Centro Acuático Olímpico Universitario, ha marcado la pauta para el desarrollo de material didáctico desarrollado bajo un protocolo científico, que esté al alcance, tanto de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio, como de los que, aunque no tengan el perfil académico, tengan compromisos laborales de enseñanza y desarrollo de clavadistas.

## **2.2 Comunicación educativa**

### **2.2.1 Pedagogía del deporte**

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, publicó un artículo llamado *Educación con el deporte*, en el que explica que el deporte y la educación física aportan las bases necesarias para el desarrollo y el bienestar de los niños y los jóvenes en la sociedad y el sistema educativo. El público suele tener a veces una visión un tanto apriorística del deporte, considerándolo un fenómeno asociado a diversas nociones como “juegos”, “competiciones”, “rivalidades entre

equipos”, “enfrentamientos entre adversarios”, “dopaje”, “gamberrismo”, “victorias a toda costa” y comercialización”. El deporte está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, convirtiéndose en un fenómeno sociocultural que trasciende el ámbito estricto de las instalaciones deportivas, los estadios y los demás lugares en que se practica. De hecho, el auge espectacular que ha cobrado el deporte gracias a los medios de comunicación de masa, la popularidad que ha alcanzado, y su consiguiente capacidad para atraer masivamente a aficionados de muy diverso tipo, hacen inevitable que se tenga cada vez más en cuenta su función educativa para difundir los mensajes y propagar ideales los ideales a los que se adhiere la UNESCO.

La Organización promueve la educación física y el deporte, ateniéndose a lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, que fue adoptada por la Conferencia General en 1978, en el transcurso de su 20ª reunión. En esa Carta se proclama el importante papel que este tipo de educación puede desempeñar, no sólo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños y los jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida. La educación es un factor esencial del desarrollo y el progreso, y la educación física y el deporte forman parte integrante de la enseñanza de calidad preconizada por el movimiento en pro de la Educación para Todos (EPT). En efecto, tanto la educación física como el deporte contribuyen a desarrollar las aptitudes “genéricas” y el potencial cognitivo y físico del niño, proporcionándole así las bases necesarias para su plena realización como

persona y su bienestar. Los sistemas educativos son elementos básicos de la construcción del bienestar físico y mental del individuo, al que alude la antigua máxima latina “mens sana in corpore sano” [Una mente sana en un cuerpo sano].

#### *2.2.1.1 Valores del deporte:*

Otro aspecto educativo, tan importante como la contribución al bienestar físico y mental, es el relativo a los valores que transmite e inculca el deporte, por ejemplo:

- El respeto de las normas;
- La negativa a admitir las trampas para conseguir la victoria a toda costa;
- El respeto del vencedor por el vencido y reconocimiento por parte este último de que el primero fue el mejor.

Estos principios cívicos y democráticos elementales forjan los valores que permiten a la personas vivir juntas en la diversidad, respetando las diferencias.

A veces el deporte provoca, por desgracia, pasiones y excesos de los que se hacen eco los medios informativos, ocupando las primeras páginas de la actualidad. Esos excesos ocultan y empañan una finalidad esencial de las competiciones deportivas: superarse a sí mismo, dando lo mejor de cada uno en las mejores condiciones físicas posibles.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, la UNESCO contribuye a fomentar la educación física y el deporte con una óptica educativa, dando así prioridad a la sensibilización a los valores de equidad, ética y paz que defiende.

La UNESCO trata de mejorar la calidad de la educación física y el deporte, por ejemplo mediante las actividades que ha realizado en el contexto del Año Internacional del Deporte y la Educación Física (2005) y las que lleva a cabo en el marco de la Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS).

La acción de la Organización en este ámbito se centra sobre todo en la atención especial que el sistema educativo debe prestar a la calidad de la formación de los profesores de educación física y deporte, así como al fortalecimiento de la capacidad de las estructuras que permiten impartir dicha formación. Para ello, es necesario tener en cuenta la necesidad de fomentar un proceso de “universitarización” de esas estructuras en muchos Estados Miembros, en particular los de los países en desarrollo. Por último, hay que tener presente que la educación física y deportiva en la enseñanza elemental responde a las exigencias de la Educación para Todos, que integra tanto el fomento de las adquisiciones cognitivas del niño como su desarrollo físico.

Peñaloza, García, Martínez, y Rojas, (2010) plantea que La estructura de los contenidos y materiales en un curso implica el nivel de guía por un orden prescrito, o la libertad que se da a los agentes en el ambiente. Para el

diseño de contenidos, materiales y actividades, se realizan pasos como los siguientes: a) el análisis del dominio educativo, con la identificación de objetivos, unidades de aprendizaje, temas, identificación de niveles de complejidad cognitiva y de los modelos mentales; b) diseño de etapas de la instrucción, que implican la propuesta de actividades a nivel de indagación o exploración, en situaciones de aprendizaje individual o grupal, con base en problemas, casos, proyectos, etc., y la propuesta de una estructura cerrada / abierta para el fomento del aprendizaje; c) la puesta en marcha del análisis y el diseño en el ambiente presencial y el virtual; d) la evaluación de lo anterior.

González (2007), explica en su estudio sobre la comunicación educativa global que "...se han puesto en marcha los principios que tienen que ver con el modelo de la llamada globalización, entre los que cuentan la educación y la comunicación, o sea, la llamada comunicación educativa global". Plantea así que:

- La comunicación se centra en una serie de rasgos y procesos comunicativos, en donde se destacan los enfoques propios de la disciplina, así como el desarrollo y uso de la tecnología. Propone una serie de modelos analíticos que van desde la comunicación interpersonal, institucional y social, hasta la comunicación mediada por tecnologías.
- Por su parte la educación asume paulatinamente un perfil de uso y desarrollo de conocimientos especializados, en donde surge de

manera clara la pedagogía, que a su vez incorpora experiencias educativas en el contexto del desarrollo y uso de tecnologías.

Inclusive se perfila una tendencia pedagógica en algunos ámbitos que la constituyen, por ejemplo el currículum y la didáctica que acompañan el diseño de programas de estudio de educación a distancia, así como las más recientes experiencias en torno a los cursos en línea. Lo anterior permite observar una tendencia a través de diferentes proyectos que, tal vez, estén dando forma a una especie de pedagogía virtual.

- De esta manera, el desarrollo de nuevas formas de comunicación en espacios educativos a través del uso de las nuevas tecnologías, muestra también un precario desarrollo del trabajo teórico.

### *2.2.2 Antecedentes en la capacitación para la enseñanza de los clavados*

O'Brian (2003), clasifica la progresión de la enseñanza de la siguiente manera:

- Las posiciones básicas para el agarre de las manos en una entrada de cabeza en el agua.
- La secuencia de movimientos de una aproximación a la punta del trampolín o plataforma.
- Las diferentes técnicas para el vuelo inicial en clavados con giros hacia al frente.
- La transición entre fundamentos técnicos y los clavados de mayor grado de dificultad.

- Algunos métodos para justar elementos técnicos a las características físicas particulares de cada clavadista.

En otro antecedente, el licenciado Fernando Retamoza, entrenador de clavados en el Centro Nacional de Alto Rendimiento, hizo algunas modificaciones a la tabla de *ANÁLISIS DE CLAVADO* que le proporcionó hace algunos años un entrenador ruso ya fallecido, cuyo nombre es desconocido. Esta tabla es una herramienta que utiliza el entrenador para medir el desempeño técnico de cada clavado de manera fragmentada, con el objetivo de facilitar los siguientes aspectos:

- La identificación de errores técnicos en un clavado, aislando 10 elementos técnicos y evaluándolos uno a uno.
- La identificación de los elementos que están listos para crear una cadena de movimientos ya corregidos.
- La base para la proyección en el aumento en el grado de dificultad de los clavados.
- Concientización tanto del entrenador como del clavadista de su nivel de dominio técnico en un clavado



Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento										
Análisis del clavado										
Nombre del Clavadista:							Clavado:			
Categoría:						Edad	Grado de dificultad:			
	Partes del clavado analizado		Evaluación							
1	postura		10	desalineado	sin tono	alineado	con tono		0	
2	movimientos preparatorios para el impulso		10	antes	después	sin postura	con postura			
3	posición de salida		10	sentado	de lado	inclinado	correcta			
4	impulso		10	antes brazos	después brazos	m/flex piernas	p/flex piernas	correcto		
5	movimiento para el inicio de los giros/vueltas		10	antes	después	con tono	sin tono	correcto		
6	posición en el vuelo		10	bien	mal					
7	búsqueda del punto de referencia orientativo		10	no tiene	antes	después	correcto			
8	movimientos preparatorios para la abierta		10	antes	después	correcto				
9	abierta		10	sin tiempos	con tiempos	con tono	sin tono			
10	entrada		10	corto	pasado	con tono	sin tono	limpia	salpicada/girada	
	total		10	E/100/91	MB/90/81	B/80/71	R/70/61	S/60/51		

Figura 1. Formato para la evaluación de un clavado.

Fuente: Retamoza, 2013.

Otro antecedente que se puede citar es el del entrenador nacional Carreón (2012), ya mencionado, quien publicó en su libro *CLAVADOS, descripción y conceptos de la técnica básica* (2012), una fragmentación de siete elementos técnicos enmarcados en tres fases, de los cuales describe sus componentes y analiza biomecánicamente cada uno de ellos:

- FASE 1. *El despegue* y sus elementos son: 1) despegue o salida y 2) ligar o conexión.
- FASE 2. *La evolución en el aire* y sus elementos son: 3) posición en el aire, 4) visión y 5) abierta.
- FASE 3. *La entrada al agua* y sus elementos son: 6) control del cuerpo en la entrada y 7) la entrada al agua.

Basándonos en lo anterior en el ámbito de los inicios del proceso capacitación para la enseñanza de los clavados, podemos ver tres figuras fundamentales:

#### *2.2.2.1 El entrenador*

Que es quien recibe al alumno que no sabe hacer clavados y toma todas las decisiones respecto de la definición de objetivos, la proyección a corto, mediano y largo plazo de cada alumno, la utilización de los recursos materiales y científicos que requiere para cumplir los objetivos, la gestión de lo que hace falta y la constante innovación en la metodología y técnicas de enseñanza.

#### *2.2.2.2 El clavadista*

Que es quien ejecuta los programas diseñados por el entrenador, que en algunas ocasiones lo hace en conjunto con el equipo de especialistas en ciencias aplicadas al deporte, enfrentando las circunstancias marcadas por el entorno que le proporciona su entrenador, equipo multidisciplinario, familia, compañeros y autoridades involucradas en todos los niveles.

### *2.2.2.3 La autoridad*

Que es quien define objetivos de acuerdo a la demanda social y al perfil institucional y proporciona los recursos materiales y humanos existentes y gestiona los faltantes, para el logro de dichos objetivos.

Siendo la UANL una Institución Académica que atiende la demanda social de especialistas en el área de la actividad física y deporte, a través de la Licenciatura de Ciencias del Ejercicio, la idea surge desde una visión general de formar profesionistas en el área de la educación física, deporte y ciencias aplicadas primeramente a través de la creación en 1974, de una Escuela de Licenciatura en Organización Deportiva como dependencia académica de la UANL, impartiendo la carrera del mismo nombre, la cual cambió a Licenciatura en Ciencias del Ejercicio en el año 2000. Esta Licenciatura, según criterios del PROMEP, pertenece a un Programa de tipo Científico Práctico (CP), la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos se convierte en optativa a partir del rediseño del plan académico cuyo propósito es formar Licenciados en Ciencias del Ejercicio con un perfil amplio para que puedan fungir como entrenadores deportivos que contribuyan al fomento y práctica de las diferentes disciplinas deportivas; como docentes de educación física en todos los niveles del sistema educativo mexicano y como administradores para dirigir y organizar eventos deportivos, empresas deportivas y equipos profesionales; fomentando la recreación, calidad de vida y desarrollo integral, cubriendo de esta manera los intereses y necesidades de toda la población .

Actualmente la demanda social busca masificar y descentralizar el deporte a través de profesionistas del deporte capacitados para elevar el nivel técnico de los

atletas, estableciendo cursos para entrenadores que, lamentablemente en la disciplina de clavados, no se cuenta con material didáctico ni con una base de conocimientos unificados.

### *2.2.3 Formación académica para la enseñanza de clavados dentro de la UANL.*

Dentro del modelo educativo de la UANL, creado a partir del Plan de Desarrollo Institucional 2007-2012, tenemos cinco objetivos estratégicos:

- 1) Contar con una amplia y diversificada oferta educativa, reconocida por su buena calidad.
- 2) Ser un polo de desarrollo científico, tecnológico y humanístico de alto impacto social y académico.
- 3) Ser un polo de desarrollo cultural de alto impacto y reconocimiento social.
- 4) Contar con una gestión eficiente y eficaz de apoyo al desarrollo de las funciones universitarias.
- 5) Poseer un alto nivel de posicionamiento y reconocimiento social en los ámbitos nacional e internacional.

Los ejes rectores del Modelo Educativo UANL son: (Dentro de este apartado se revisan las características de la unidad de aprendizaje de DEPORTES ACUÁTICOS de la Facultad de Organización Deportiva en la fase del deporte de Clavados)

- 1) Ejes estructuradores: educación centrada en el aprendizaje y educación basada en competencias. Revisando el programa analítico se

encuentra la necesidad de material escrito que facilite al alumno el conocimiento, familiarización y dominio de la teoría de esta fase, así como para el apoyo durante el ejercicio profesional.

- 2) Eje operativo: flexibilidad curricular y de los procesos educativos.
- 3) Ejes transversales: internacionalización e innovación académica.

Dentro del Modelo Académico de Licenciatura (2012), están los siguientes elementos:

El objetivo estratégico:

“Asegurar una intensa colaboración entre las dependencias de educación superior que lo integran y la movilidad estudiantil entre sus programas educativos, que coadyuve a posicionar a la Universidad como un polo de formación de profesionales, con un alto impacto social y académico; que contribuya a alcanzar la Misión y Visión de la UANL así como al logro de su reconocimiento como universidad socialmente pertinente y de buena calidad en el ámbito nacional e internacional.”

Las políticas institucionales para la conformación y desarrollo del sistema:

- Garantizar que los programas que conforman el Sistema operen con base en el Modelo Educativo de la Universidad, caracterizado por cinco ejes rectores: educación centrada en el aprendizaje; educación basada en competencias; flexibilidad, innovación e internacionalización.
- Impulsar la superación académica continua del profesorado que participa en la impartición de los programas de licenciatura, así como su

reconocimiento por parte de organismos nacionales y, en su caso, internacionales.

- Promover el desarrollo y mantenimiento actualizado de un sistema de información sobre las tendencias del mundo laboral y de las ocupaciones, así como de las demandas del desarrollo social y económico del Estado, que permita autoevaluar la pertinencia de los programas existentes y la creación de otros programas.

Modelo Académico de Licenciatura:

El programa analítico de la unidad de aprendizaje de Deportes Acuáticos establece lo siguiente:

Competencias específicas del perfil de egreso a las que contribuye la unidad de aprendizaje

- Aplicar los principios pedagógicos, morfo-nutricionales, funcionales, psicológicos y sociales del entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento en el campo de la actividad física y el deporte.
- Evaluar programas físico-deportivos y de desarrollo del deporte en diferentes niveles y contextos.

Propuesta de rediseño del Programa Educativo de Licenciado en Ciencias del Ejercicio (2010) con base en el modelo educativo y modelo académico de licenciatura de la UANL:

Propósito: Aplicar los conocimientos básicos para la detección de talentos y la metodología para la progresión de la enseñanza de los deportes acuáticos, así como las generalidades de sus reglamentos.

El perfil de egreso es formar Licenciados en Ciencias del Ejercicio con un perfil amplio para que puedan fungir como entrenadores deportivos que contribuyan al fomento y práctica de las diferentes disciplinas deportivas; como docentes de educación física en todos los niveles del sistema educativo mexicano y como administradores para dirigir y organizar eventos deportivos, empresas deportivas y equipos profesionales; fomentando la recreación, calidad de vida y desarrollo integral, cubriendo de esta manera los intereses y necesidades de toda la población.

*Competencias generales:*

Utilizar los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida.

Elaborar propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.

Lograr la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbres de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.

Resolver conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.

*Competencias específicas:*

Aplicar los principios pedagógicos, morfo-nutricionales, funcionales, psicológicos y sociales del entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento en el campo de la actividad física y el deporte.

Evaluar programas físico-deportivos y de desarrollo del deporte en diferentes niveles y contextos.

En el que la unidad de aprendizaje de Deportes Acuáticos se imparte como optativa a partir de 5° semestre, tanto en la modalidad presencial como a distancia.



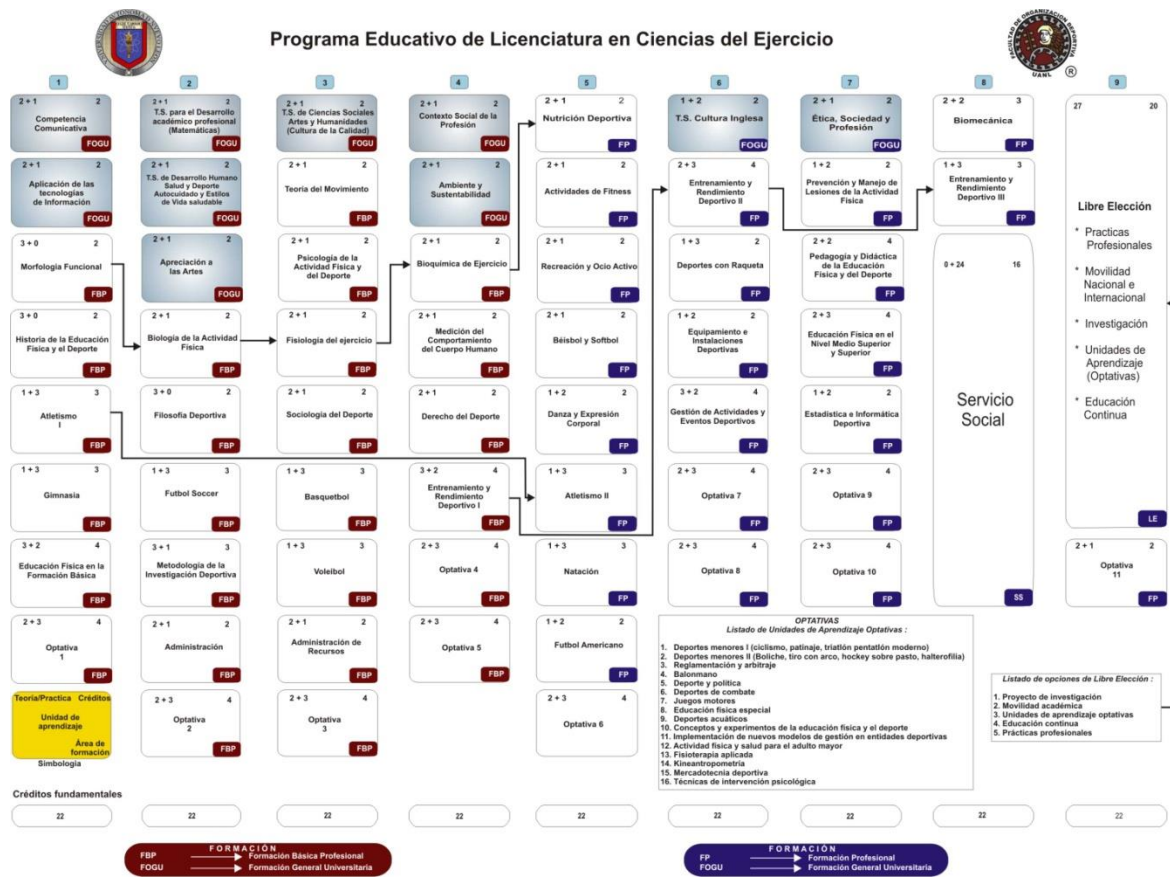


Figura 2. Plan académico de la Facultad de Organización Deportiva.

En la impartición de la Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos, en la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio que se ofrece en la Facultad de Organización Deportiva de la UANL, se trabaja con material didáctico que carece de una base científica, mismo que se ha ido reproduciendo durante cada semestre con la intención de facilitar el aprendizaje de los alumnos, razón por la cual se realizó esta investigación, esperando sea de utilidad para crear una herramienta de capacitación para aquellos que tienen la voluntad y el compromiso de estar frente a grupos de niños, jóvenes y adultos interesados en aprender este bonito deporte.

La UANL a través de la Facultad de Organización Deportiva, ha diseñado un plan académico en el que se contemplan los deportes acuáticos, entre ellos los clavados por lo que, a partir de la última actualización del Programa Analítico el 25 de julio de 2014, se tiene como propósito que los alumnos estén en condiciones de aplicar los conocimientos básicos para la detección de talentos y la metodología para la progresión de la enseñanza de los deportes acuáticos, así como las generalidades de sus reglamentos. La fase en la que se incluye el tema de clavados en su parte teórica, tiene como elementos de competencia identificar los datos históricos, reglamento, fundamentos técnicos, niveles, biotipo y principales lesiones de los Clavados para la aplicación de los conocimientos de la enseñanza básica de este deporte. En la parte práctica, el elemento de competencia es aplicar en agua y en seco, los fundamentos técnicos para diversos deportes acuáticos, entre ellos los clavados.

Este rediseño y constante actualización de los Programas Analíticos atiende a la demanda social plasmada en el contexto nacional, obteniendo información a través de foros de empleadores para evaluar y actualizar los Programas utilizados en esta licenciatura, siendo el entrenador deportivo la segunda área de mayor demanda por parte de los empleadores de los egresados de la FOD.

## **CAPÍTULO III. EL MÉTODO**

### **3.1 Tipo de investigación**

Esta investigación fue de tipo no experimental, transeccional y descriptiva. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se someta a análisis (Danhke en Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 102). Se realizó sólo una medición de las variables de estudio, donde se describe su comportamiento de manera independiente. El propósito es indagar sobre los niveles de conocimiento teórico, habilidades y actitudes que necesitan desarrollar como competencias los estudiantes de clavados para mejorar su desempeño y lograr una formación profesional exitosa.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, esto es, tratando de profundizar en el comportamiento de las variables de estudio mediante el análisis y sistematización de la información obtenida vía entrevistas a entrenadores y clavadistas reconocidos por su desempeño en este deporte acuático, para desarrollar una “teoría fundada” con base en el conocimiento de los expertos que sirviera de fundamento para mejorar el programa de la UA de Clavados de la LCE de FOD de la UANL.

#### ***3.1.1 La teoría fundada***

Es un enfoque cualitativo dentro del paradigma fenomenológico como perspectiva de estudio. Mientras la fenomenología se enfoca en el significado de una experiencia vivida por un cierto número de individuos, el propósito de la teoría fundada es ir más allá de la descripción y generar o descubrir una teoría, un esquema analítico y abstracto de un proceso, acción o interacción. Los

participantes en el estudio tienen que haber experimentado el proceso y el desarrollo de la teoría puede generar una explicación práctica o proveer un marco de referencia para futuras investigaciones. La teoría es generada o construida de los datos que proveen los participantes que experimentaron el proceso, los cuales pueden ser en gran número (Creswell, 2007, pp. 62-68).

### *3.1.2 Tipos de teoría fundada:*

- La de procedimientos sistemáticos: el investigador busca desarrollar sistemáticamente una teoría que explique un proceso, acción o interacción sobre un tópico. El investigador realiza entrevistas con los sujetos hasta “saturar” las categorías de análisis que suelen ser unidades de información compuestas de eventos, sucesos, instancias vividas por los sujetos entrevistados. El proceso es parecido a un “zigzag”, del campo al análisis, se determina una “muestra teórica” que ayude al investigador a establecer su teoría.
- La constructivista: su perspectiva metodológica es más amplia, tratando de abordar la complejidad y multiplicidad de los mundos de los sujetos; más que enfocarse en el método, se pone mayor atención en los puntos de vista, valores, creencias, sentimientos, asunciones e ideología de los individuos, en la reflexión del propio investigador.

En este estudio se busca desarrollar una teoría fundada en procedimientos sistemáticos.

### 3.1.3 Procedimiento en la teoría fundada:

- ¿Cuándo es oportuno mirar las teorías de otros para generar la propia?  
Cuando las existentes no alcanzan a explicar un proceso.
- Las preguntas que pueden guiar un estudio de este tipo deben enfocarse a comprender cómo los sujetos experimentan un proceso e identificar las etapas de ese proceso. Preguntas como: ¿cómo es el proceso?, ¿cómo está conformado?, ¿qué es central para el proceso?, ¿qué influenció o causó que ocurriera este proceso?, ¿qué estrategias se emplearon en este proceso?, ¿cuáles fueron sus consecuencias?
- Estos datos se obtienen de entrevistas, al mismo tiempo que se pueden recolectar a través de observaciones, documentos y materiales audiovisuales. El punto es obtener suficiente información hasta obtener la “saturación” (20-30 entrevistas).
- El análisis de los datos procede por etapas. Se establecen categorías de información del fenómeno de estudio segmentándola, tratando de descubrir propiedades para su codificación.
- Se construye una matriz, diagrama o modelo conceptual con las conexiones entre las categorías de análisis establecidas (Hernández, 2014).
- Finalmente se elabora un esquema visual que contemple las condiciones sociales, históricas y económicas que influyen en el proceso de estudio.
- Es como armar un rompecabezas. Ver la figura de la caja para armar un rompecabezas es un proceso deductivo; armarlo sin ver es inductivo, así es el proceso de desarrollar una teoría fundamentada.

- La teoría fundamentada genera un modelo teórico.
- ¿En qué momento se necesita comparar con otras teorías? ¿Cuál es la lógica del descubrimiento? En los estudios cuantitativos la atipicidad se ignora; en la teoría fundamentada es todo lo contrario, los casos atípicos son los dignos de poner atención.
- Si se encuentra un caso que se sale del modelo creado en la teoría fundamentada se estudia a detalle para describir lo que lo hace excepción.
- La “saturación” no aplica a la etnografía, pero sí a la teoría fundamentada.

Las preguntas que guiaron esta indagatoria fueron:

- ¿Cuál es el biotipo ideal para el deporte de los clavados?
- ¿Cuáles son las partes de un clavado?
- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos de clavados?
- ¿Cuál es la progresión de la enseñanza de los clavados?
- ¿Qué tan útil podría ser un manual del deporte de los clavados para el desarrollo de competencias en los estudiantes de la LCE de FOD, en la UANL?

Tratar de contestar a estas preguntas tenía dos propósitos: unificar un método de enseñanza-aprendizaje del deporte de clavados de manera clara y progresiva y elaborar un manual para la enseñanza-aprendizaje de la UA de Clavados que se imparte en el programa de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.

### **3.2 Supuestos básicos**

Con base en lo anterior, se partió de los siguientes supuestos básicos (hipótesis):

- Un manual de clavados será útil para los estudiantes de clavados de la LCE de la FOD.
- El uso del manual de clavados mejorará el rendimiento académico de los estudiantes.
- El método de enseñanza de clavados se puede unificar con un manual que apoye el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El contenido técnico-metodológico obtenido del testimonio de los expertos y profesionales exitosos en clavados puede ser útil para mejorar el programa de la UA de Deportes Acuáticos, particularmente el tema de clavados.

### **3.3 Población y muestra**

Debido al acceso que tuvimos a los programas deportivos en todas sus etapas, niveles y elementos, la muestra fueron sujetos tipo que accedan a colaborar con esta investigación: cinco entrenadores de clavadistas que se encuentren entre los seleccionados nacionales, finalistas Mundiales y Olímpicos de Clavados, en todas las pruebas para ambas ramas, así como a cuatro clavadistas de alto rendimiento finalistas en estas competencias, a quienes se les entrevistó en los siguientes eventos deportivos:

- En el marco de Olimpiada Nacional en mayo de 2012.

- En el marco de Campeonatos Nacionales celebrados entre 2012 y 2013.
- En el marco de los Grand Prix celebrados entre 2012 y 2013.

### 3.4 Técnica e instrumento

La técnica de investigación que se empleó fue la entrevista estructurada. El instrumento fueron dos guías de entrevista, una para los entrenadores y otra para los clavadistas.

Instrumento 1: Guía de preguntas para la entrevista a los entrenadores

1. ¿Has dado clases recreativas de clavados?
2. ¿Cuáles son las características básicas que una persona debe tener para practicar clavados de manera recreativa? (*morfológicas, fisiológicas, psicológicas*)
3. ¿Qué edad es la adecuada para iniciar?
4. ¿Cuántas clases a la semana y de qué duración es lo ideal para clavados recreativos?
5. ¿Cuáles son los elementos básicos que pueden/deben dominar la mayoría de los clavadistas recreativos?
6. ¿Cuál es el material, equipo e instalación básicos para la práctica recreativa de este deporte?
7. ¿Quién crees que debe administrar este deporte a nivel masivo-recreativo?
8. ¿Cuánto crees que los usuarios deban pagar para practicar este deporte?
9. ¿Qué tipo de eventos deben tener los clavadistas recreativos?



10. ¿Cuántos años de experiencia tienes como entrenador de clavados?
11. ¿Cuántos en selección nacional?
12. ¿Cuál es tu mejor resultado?
13. ¿Cuáles son las características ideales para un clavadista? (*biotipo*)
14. De estas características ¿Cuáles son las diferencias entre un clavadista de trampolín y uno de plataforma?
15. ¿Cuáles son los elementos técnicos que cualquier clavadista debe dominar para aspirar a estar en la élite mundial de este deporte?
16. ¿Cuáles ciencias aplicadas han sido de utilidad para tus mejores resultados?
17. En caso de contar con él ¿Cómo estás organizado con el equipo multidisciplinario?
18. ¿Qué conocimientos y habilidades crees que debe tener la gente encargada de facilitar tu rendimiento deportivo?: asociación, federación, club, municipio, estado, mesa de control, jueces, etc.
19. ¿Qué tipo de capacitación te gustaría recibir?

Instrumento 2: Guía de preguntas para los clavadistas de alto rendimiento.

1. ¿Cuáles son los ejercicios básicos que sigues haciendo para calentar mejor y estar listo para tu competencia?
2. ¿Qué tipo de ejercicios prefieres hacer cuando te encuentras en algún tipo de recuperación, para no perder condición física ni bajar tu nivel?
3. ¿Por qué clavados?
4. ¿Qué te motivó a ser el clavadista que hoy eres?

5. ¿Quiénes han sido las personas que más han influenciado en tu formación deportiva y cómo?
6. ¿Qué conocimientos y habilidades crees que debe tener la gente encargada de facilitar tu rendimiento deportivo?: asociación, federación, club, municipio, estado, mesa de control, jueces, etc.
7. A tu retiro, ¿qué te gustaría hacer por el deporte de los clavados en tu club, comunidad y país?

### 3.5 Procedimiento del trabajo de campo

La estrategia de trabajo de campo se basó en el siguiente esquema:

**Cuadro 1. Teoría fundada**

Enfoque	Estrategias	Técnicas
Teoría fundada	En el marco de eventos deportivos nacionales e internacionales de alto rendimiento, realizar entrevistas a los entrenadores y los mejores clavadistas del mundo (sujetos tipo).	<p>Entrevista 1: que responda a las preguntas de la guía de entrevista para entrenadores.</p> <p>Sistematización de los discursos a partir de la información obtenida (la teoría fundada).</p> <p>Redacción de las competencias a desarrollar por los clavadistas de acuerdo a lo que dicen los expertos.</p> <p>Diseño de contenidos, actividades y formas de evaluación con base en los conocimientos, habilidades y actitudes que deberán desarrollar los estudiantes de clavados.</p> <p>Entrevista 2: que responda a las preguntas de la guía de entrevista para los clavadistas.</p> <p>Sistematización de los discursos a</p>

		<p>partir de la información obtenida.</p> <p>Redacción de las competencias a desarrollar por los clavadistas de acuerdo a lo que dicen los profesionales.</p> <p>Diseño de contenidos, actividades y formas de evaluación con base en los conocimientos, habilidades y actitudes que deberán desarrollar los estudiantes de clavados.</p> <p>Integración de los resultados de ambas entrevistas para unificar un método de enseñanza-aprendizaje del deporte de clavados de manera clara y progresiva.</p> <p>Elaboración de la teoría fundada y su matriz conceptual</p> <p>Elaborar un manual para la enseñanza-aprendizaje de la UA de Clavados.</p>
--	--	---

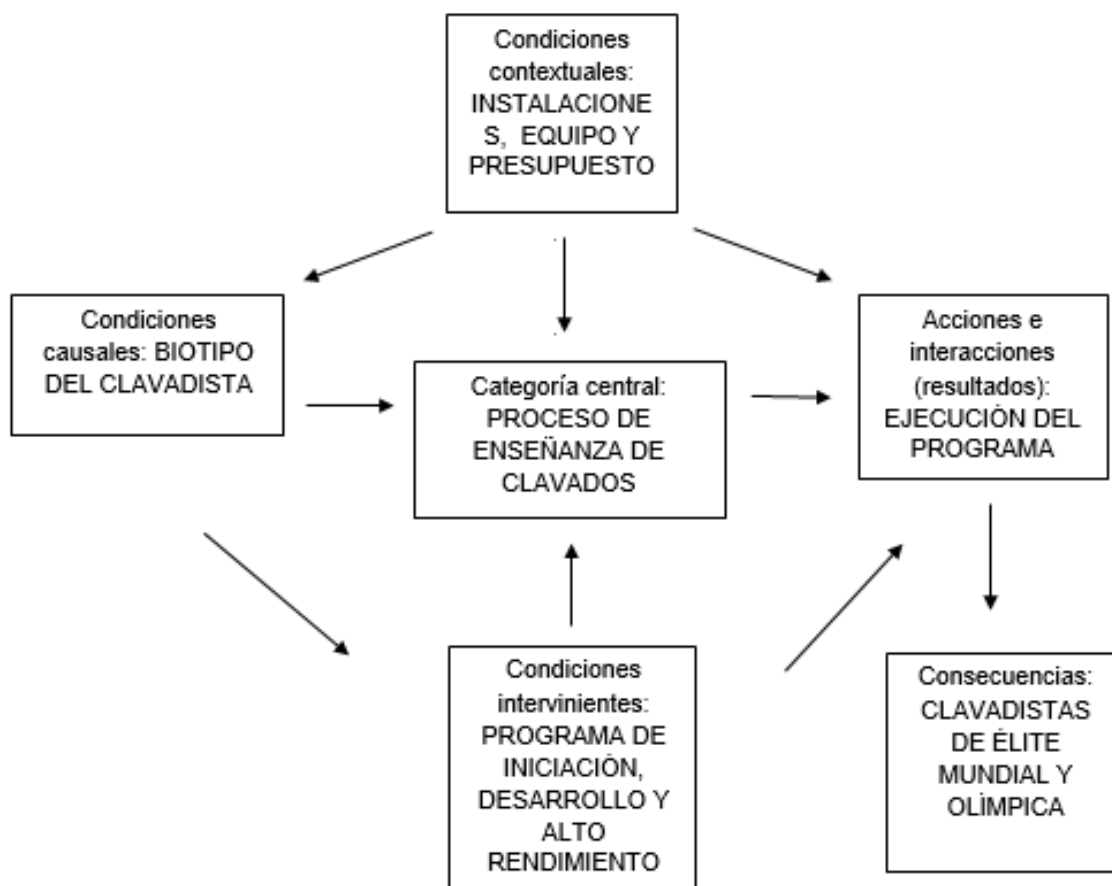


Figura 3. Diagrama de la codificación de la información.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Con los resultados de las entrevistas se elaboró un cuadro de sistematización de las respuestas de los entrevistados, como estrategia para relacionar de manera semántica la información y proceder a su análisis e interpretación.

**Cuadro 2. Sistematización de las respuestas de los entrevistados  
(Entrenadores)**

<p>1. <i>Vamos a comenzar ¿Has dado clases recreativas de clavados?</i></p>	<p>A.R. Sí.</p> <p>D.S. Sí, muchas clases, si, si.</p> <p>F.R. Sí</p> <p>J.C. No</p> <p>S- Si, he dado clases de todos los tipos, México hay diferentes gimnasios, diferentes niveles; principiantes, intermedios, avanzados, y yo he dado de... todos los tipos de clavados o gimnasia básica o acrobacia básica para clavados.</p>
<p>2. <i>¿Cuáles son las características básicas que una persona debe tener para practicar clavados en esta, en este formato?</i></p>	<p>A.R. ¿Recreativo? ¡Ninguna! Solamente llegar, inscribirse a la alberca y divertirse.</p> <p>D.S. Amm... Todo, todas las personas pueden hacer un poquito de recreación, claro que una persona más gorda, es un poquito...</p> <p><i>Entrevistadora. Difícil</i></p> <p>D.S. Difícil ¿no? Pero si usted piensa recreativo no hay necesidad de que tu pone un límite recreativo y todas las personas que quieren un poquino al mundo de los clavados ¿por qué no?</p> <p>F.R. Primero tener la intención de querer aprender y que vaya a divertirse</p>

	<p>para querer aprender.</p> <p><i>Entrevistadora. Y alguna característica que tu sientas que se necesita por ejemplo, el tipo de cuerpo o cualquier condición física, mínimo así tiene que llegar.</i></p> <p>F.R. ¿Para un adulto?</p> <p><i>Entrevistadora. Sí, recreativo.</i></p> <p>F.R. No, puede llegar de cualquier forma porque de eso se trata, eso es lo bonito de clavados, tienes que... debes conseguir la forma para poder hacer los clavados.</p> <p>J.C.- ¿De manera recreativa? Pus cualquiera.</p> <p>S.M.- Lo que debe ser uno; que quiera practicar clavados pero no para alto rendimiento, primero considerar el deporte clavados, saber... las cosas básicas de gimnasia que van a entrar para clavados, tener... un gimnasio, una fosa donde puede practicar lo más sencillo, lo más sencillo son los parados al frente, atrás, entraditas, hasta llegar a los clavados fases que al frente y atrás, y despues ya... cuando pasa un periodo ya se puede, no arriesgar pero buscar los clavados un poquito más complicados que son adentro e inverso los digo como último porque dos movimientos diferentes, a rotar sobre una eje horizontal y sobre una eje, vertical combinado, pero esto es para la gente con más preparación, con más... ubicación y conocición de catre elástico o cama elástica.</p> <p><i>Entrevistadora. Y para la gente que quiera practicar clavados recreativos ¿Qué? ¿Qué somato tipo o que características de su cuerpo tú crees que debe tener mínimo para que pueda practicar este deporte a nivel recreativo?</i></p> <p>S.M.- Mirra el somato tipo para un clavadista, claro que debe de ser no</p>
--	---

	<p>muy alto, debe de ser con huesos más delgados, no debe de ser muy pesado, para que pueda practicar clavados, es lo óptimo para un clavadista, pero si es recreativo y si es básico, yo creo que todas las gentes pueden practicarlo sin llegar a un nivel muy alto por eso yo no pongo cuanto tiempo quieres serlo recreativo, claro que es importante si quieres ser un talento y un clavadista de alto rendimiento... son otro tipo para... clavados, debe de ser no más para mí; de 1.70, muy rápido, debe de ser como tipo gimnástico, y cuando lo haces recreativo puede ser muy alto, puede ser muy gordito, puede ser lento pero lo pones flojo que podía ser sin arriesgar su... vida y sin arriesgar su... cuerpo que se puede lastimar.</p>
<p>3. <i>¿Qué edad crees tú que sea la adecuada para iniciar los clavados recreativos?</i></p>	<p>A.R. Todo el tiempo se puede ¿no? Yo creo que... no hay edad, porque también lo puede aprender un niño de 6 años como un adulto de treinta y... ocho años, cuarenta años.</p> <p>D.S. Yo tengo clases a... los niños... a las señores 40, 45... hay madres di niños que intentan hacer los corsos para sentir a... sentir los niños sienten.</p> <p>F.R. No hay edad para clavados recreativos, puede ser una iniciación desde 6, 7 años hasta los 30, 40 hasta 50 años.</p> <p>J.C. A cualquier edad</p> <p>S.M. --</p>
<p>4. <i>¿Cuántas clases a la semana crees tú que sea lo adecuado y de cuánto tiempo cada clase, para este tipo de clavados?</i></p>	<p>A.R. Tres veces a la semana, una hora, hora y media.</p> <p>D.S. Am... Muchas clases la semana porque la tienes que diferencia la propuesta, las personas eh... probablemente trabajan or estudian, tengan una vida ¿no? Y hay algunas que quieran hacerlo 1, 2 veces la semana solamente para acostarse,</p>

	<p>otros que quieran hacerlo más ¿cómo se podre decir? O algo más fuerte, yo pienso que u.. uno hora y media s.. serio un bueno tiempo o 2 veces la semana por la recreación solamente por la recreación, después di cursos di uno a la semana o una hora y media dos veces, uno hora y media tres veces, pero esos son a.. los master, no solamente recreativo, ok... recreativo pero un poquito adentro al mundo de lo avanzado, no conocen también lo saltos, fácil pero no solamente mi buttom en el agua, poquito diferente.</p> <p>F.R. En clavados es muy difícil, muy difícil, son demasiados movimientos y no puede ser una o dos veces a la semana, debe ser diario, para mi forma de ver las cosas, son muchos elementos que hay que aprender y hay mucho que hacer.</p> <p><i>Entrevistadora. ¿Y cuántas horas crees?</i></p> <p>F.R. Yo creo que mínimo, mínimo, dos horas diarias.</p> <p><i>Entrevistadora. ¿Desde el principio?</i></p> <p><i>¿Desde el primer día que alguien viene desde cero?</i></p> <p>F.R. Bueno yo te repito, yo dividiría lo que es clavados y lo que es la preparación para clavados, entonces puedes hacer clavados en una hora y se te pueden pagar una hora, o puedes hacer eh...preparación para clavados una hora y clavados otra hora y ya son dos, por eso te digo que son dos horas mínimo y eso más que recreativo, es una manera de estar en forma físicamente y... (ruido de viento) y... de salud sobre todo en la salud.</p> <p>J.C. Pues yo pienso que dos veces a la semana, dos horas a la semana</p> <p>S.M.- Yo digo que mínimo son dos clases, hasta tres porque cuando es</p>
--	--



	<p>recreativo dos clases de una hora, son buenas, si hay chance dos clases de dos horas también es mejor porque una hora se puede echar en gimnasio de acrobacia, gimnasio y otra hora en la fosa pero he visto... que con una hora también lo hacen bien, y cuando... hay objetivos de recreación de... relax, el entrenamiento es más rápido, más organizado, y con una hora también queda... el atleta o quien quiera tomar clavado, clavados básicos sedciexo.</p>
<p>5. <i>¿Cuáles son los elementos básicos que crees tú que puedan y que deban dominar la mayoría de los clavadistas recreativos? Hablando de... de que sepan hacer ciertas, dominio técnico.</i></p>	<p>A.R. Pues, yo creo que partiendo de... de la sumersión, luego de ahí... que sepan hacer un paradito de la orilla del trampolín de uno, del trampolín de tres, la plataforma de 3 la plataforma de cinco, paraditos básicamente.</p> <p>D.S. Am... No tener el terror de por... de poner la capa de... dentro del agua porque... siembra una cosa natural pero no es natural, hay muchas personas qui sola la idea di poner am... la cabeza dentro del agua al contrario es imposible, ya no eh... la acción de reflexo ¿no? Un niño hace bueno... eh... vindice kilos, veinte kilos bueno... de una persona normal es un cosa que tú, usted, el entrenador no se puede prometer que no haga así... eh... yo pienso que la posibilidad di eh... verlos es súbito, si una persona entiende el curso de saltos para... imparara igual que salto o solamente entiende para poner la cabeza dentro del agua contrario... tus cosas diferentes, que las personas no conozcon los clavados ¿no? Hay personas que piensen no... n...o vaya hacer el curso de tuffi, no, no es así, porque, porque, será muy, muy dificile para no algo ¿no?</p> <p>F.R. Tener un poquito de coordinación, nada más. En los... no, no creo que haya un pero, si es recreativo no creo que haya un pero, cualquiera puede</p>

	<p>aprender.</p> <p>5.1. <i>¿Y lo mínimo que... que crees que si se pueda? Así teniendo a la persona, con la... con menos de características que facilitan este deporte, que puedan hacer ya como para hacer una competencia.</i></p> <p>F.R. Que tengas las ganas, que tengan el entusiasmo, que tengan el valor, y que... y que tengan... o que entren a esto con la intención de aprender.</p> <p>J.C. Los elementos básicos... bueno, primero que sepan nadar, segundo pues un poquito... de acrobacia básica y una flexibilidad también regular.</p> <p>S.M. --</p>
<p><i>¿Cuál es el material, el equipo, la instalación básicos, básicos para que se puedan ofrecer clavados recreativos tanto en el agua como en seco?</i></p>	<p>A.R. Yo creo que un, un área de manos libres pequeña, una esfera acrobática, y pues la alberca ¿no? Y a lo mejor un trampolín de un metro y un trampolín de tres metros.</p> <p>D.S. Am... un sitio para hacer un poquito de gynacio, materazos, no más mmm... un poquito se me hace la cama elástica porque es recreativa, (sonido de tos) claramente la piscina, pero... o... lo más importante un poquito de cama elástica am... yo entiendo los cursos también por los niños, los adultos am... media hora de gynacio, una media hora de cama elástica, una media hora de saltos, después puede hacer 20 min, 20 min, 40 min, claro cuando van a ser un poquito más avanzado pero eso la fórmula para el divertimento, di esa manera puedan hacer una especie de escala ¿no?, gynacio, cama, y después en otro curso así ¿no? Que si tu tienes una persona que hace gynacio bueno, hay curso número uno gynacio 20 min después en otro curso puede empezar las personas del primer curso se mueven a la cama elástica y después se mueven a la</p>

	<p>piscina a.. trrrr... trrr.... La cantina de mostacho.</p> <p><i>Entrevistadora. Si, si, si, dinámico.</i></p> <p>D.S. Así se llama, dinámico ¿no?, un poquito dinámico, es lúnica manera para no ganar pero salvar mmm... tener un ocho a... al trofito ¿no?</p> <p><i>Entrevistadora. Si, si, si.</i></p> <p>D.S. Es más importante que los curso recreativo tengan una fuerza para... lo... los otros, una fuerza económica no se puede eh... eh... costar más de lo que... es la leche de la vida, se puede hacer probablemente con la... la... clavados agonístico, pero recreativo no es posible para México.</p> <p>F.R. Trampolín de metro... Trampolín de 3m, y agua caliente... Tibia.</p> <p><i>Entrevistadora. ¿Y en gimnasio que crees que sea lo básico mínimo?</i></p> <p>F.R. Eh... Un catre elástico, unos colchones, una espaldera, con eso... (ruido de viento)</p> <p>J.C. Bueno, pues una fosa con una profundidad adecuada unos... 4 metros por lo menos, pues trampolines... bueno trampolines de competencia, pues un gimnasio o algún área con colchonetas y algunos colchones paracaídas.</p> <p>S.M. --</p>
<p>4. <i>¿Quién crees que debe administrar el deporte de los clavados a nivel recreativo a nivel masividad? ¿Quién crees tú que le toca administrar esa parte?</i></p>	<p>A.R. Yo creo que, bueno, ahora en México han creado muchos eh... centros de alto rendimiento, yo creo los municipios, los municipios o las escuelas particulares son las que deberían albergar este tipo de... de actividades.</p> <p>D.S. A un punto de vista ah... pretamente técnico siempre el entrenador eh... un punto de vista económico no lo sé, es lo mismo pero siempre, siempre, eso.. eso es un gran, grave error, un entrenador, un</p>

	<p>entrenador hay, tiene un director técnico que siempre mirar el nivel de la prestación porque es completamente diferente, completamente, hay personas y hay personas, es importante formar el curso y eh... ca... cada... cada persona tiene que hacer el gol ¿no? La sua pero no es un gol de la clase, es un gol personal, entiende, es después, después un año claramente avanzado, un poquito meno avanzados, novicios..., pero es importante eh... entre en el corse, del curso de clavados, hay un director que mire las personas y al instructor dire ok, tranquilo con eso, un poquito concu eso un poquito mas concuelal, entiende, para mi es más importante, mol, molto importante, porque... las personas que hacen clavados tienen que ser feliz a la vida, porque las personas tienen niños también or tienen amigos o... tienen, es importante que fuera de la piscina joh es mas divertida! Oh digo es... fundamental.</p> <p>F.R. Los entrenadores, los entrenadores son los únicos que saben... manejar, controlar, y sobre todo... hay que cuidar que no haya accidentes y lo... es más de entrenador que de administrador.</p> <p><i>Entrevistadora. Y en cuanto a quien se haga responsable de la instalación y de los costos de mantenimientos de sueldos, etc. ¿Quién crees que sea el organismo ideal para administrar esto?</i></p> <p>F.R. Las instituciones, porque manejar esto es muy caro, y solamente en las instituciones donde hay equipo representativos, si ya están los equipos representativos las instituciones pueden... abrir el campo para que haya recreación en clavados.</p> <p>J.C. Híjole, pues totas las instituciones que manejen deporte.</p>
--	--

	<p>S.M.- Yo creo que todas las escuelas que tengan fosa, o que les interese los clavados, pueden tener una organización... escolar para hacer clavados, no masivos a escolares con un programa especial, este programa debe ser sobre la instalación, sobre el horario, sobre los niveles que pueden tener, pones un programa donde pones debe tomar, por ejemplo, cien clases de una hora, de esas cien clases las primeros 30 clases debe tener un ojillo, otras 30 clases otro objetivo, y otros 40 clases otro objetivo, dependiendo de la instalación puedes llegar poquito más de dificultad de clavados o que es lo básico que es recreativo, sin peligro y... aprovechar el tiempo que pueden dar las escuelas para estas clases.</p>
<p>4. <i>¿Cuánto crees que sea justo que los usuarios deben pagar para los clavados recreativos?</i></p>	<p>A.R. Pues yo fundamentaría niveles ¿no? Para poder ehm... para sacar de ahí un porcentaje, una cantidad, creo que lo normal sería 250 pesos al mes por 3 clases a la semana.</p> <p>D.S. Al hora, hay un diferente aspecto eh... la cosa eh... depende de la manera de la vida ehmm... de la mía ciudad hay eh... el curso va con la escuela juscagotrobe junior, ¿junior? ¿Es correcto? Oto meses, nueve meses y dentre eso periodo puede... dos veces, y desa manera da octubre a febrero, cuatro meses, cinco meses, de febrero a junio otro cuatro, cinco meses, porque si lo hace mensilmente ehm... diventab, difícil de planificar, porque hay mucha, la verdad de que hay muchísimas personas que empezan a octubre, noviembre a después ya se va, pero tu, usted, hay muchos instru... hay instructores ¿no? Octubre noviembre eh... puede ser que tiene mas inductore en de nayo porque no hay personas, esa... las dos cosas tienen que ser ¿no? Comparata, como... como... como se dice, si lo</p>

	<p>hace mensil puede ser un problema, si lo hace anual eh... un poquito mas importante, yo pienso que semestral o cuatrimensil ah... perdón.</p> <p><i>Entrevistadora. Y ¿Cuánto?</i></p> <p>D.S. Eh... Cuanto, cuanto, cuanto ehm... depende... de... de... del sitio en donde tú vives, pero para un año eh... las personas pagan doso... dos veces, un hora y media ah... seisciento euro, ¿Cuánto es?</p> <p><i>Entrevistadora. Seiscientos euros</i></p> <p>D.S. Seiscientos euros... yo no mmm... ero... es una cuestión administrativa ¿no? Yo no lo ha... para mi es más importante el primer que curso costais, el segundo no va serix dos veces vaix uno e ixmeno e ixmeno ¿no?</p> <p>F.R. Yo creo que lo mismo que un gimnasio de pesas, si en un gimnasio de pesas pagan 1500 a la semana, al mes o 800 pesos al mes, puede ser lo mismo porque... yo creo que se consigue mas haciendo clavados que levantando pesas.</p> <p>J.C. Entre 200 y 500 pesos por... por mes y dos horas a la semana está bien.</p> <p>S.M.-Yo digo que... si es para México no más de 500 pesos ¿por qué? Porque 500 pesos todo mundo lo da para un, dos massaje o lo dan para un salón de fiesta, y lo dan para 8 o 10 clases al mes 500 pesos son buen dinero o... muy flexible para que puedan ah... tomar clases básicas de clavados.</p>
<p>9. ¿Qué tipo de eventos crees que se puedan organizar para que funcione bien esto de los clavados recreativos?</p>	<p>A.R. Ehm...Ni idea</p> <p>D.S. Eh... Competencias... competencias son muy importante a la fine del curso eh... la... la cosa más importante estabilier, los niveles ¿no? El nivel eh... y noa manera que todo podrán participar, es importante estabilirlo antes ¿no? Para categoría A</p>

	<p>ah... tres saltos, ¿como se dice penelo?</p> <p><i>Entrevistadora. Parado</i></p> <p>D.S. Parado, paradoele, no se u otro, categoría B cuatro saltos uno da un metro otro tre metros categoría C más difícil per eh... echas qu ¿no?, piensa ok yo A, yo B, yo nunca más, yo yes, es lo más importante, si.</p> <p>F.R. Eh... Competencias de iniciación, de novatos, por edades, cada 5 años de diferencia.</p> <p><i>Entrevistadora. ¿Y tú crees que... se pudiera organizar a nivel nacional, que pudieran tener viajes?</i></p> <p>F.R. Sí, sí como no, de iniciación de intermedios y de avanzados también, hay campeones de máster también, entonces el objetivo sería ir a un mundial máster, sería muy difícil, pero más que nada, más que sea lo competitivo yo creo que puedes ser por salud, para bajar de peso, para tener coordinación, para tener más habilidad, más agilidad y que puedan controlar su peso entre cualquier adversidad que se presente porque son muchas, nunca sabemos cuando pasan cosas, y más que nada es por salud. Y ya si llegan a tener las facultades y el talento, ya se puede hacer competitivo, pero... no es el objetivo, debe ser recreativo.</p> <p>J.C. Pues eventos educativos, competencias que no estén reguladas por el reglamento de la FINA si no buscar algo que sea atractivo para, pues para los que estén en un nivel recreativo no se... a lo mejor combinar eh... clavados de un metro, tres metros, de plataforma pero sencillitos para físicos de nivel recreativo.</p> <p>S.M.- Los eventos para los clavadistas... recreativos o básicos, pues debe ser algo como te lo dije sencillo ponte que primero debes</p>
--	---

	<p>separarlos a tres niveles principiantes, intermedios avanzados cada nivel debe tener un objetivo, primer nivel probablemente debe ser nada más algunos ejercicios básicos de acrobacia y gimnasia al gimnasio ¿Por qué? Porque es la coordinación, es la base para ir y echarse al agua, porque cuando vas a agua debes saber si son chavos más grandes como... cuidarse, como tirarse de la orilla de la alberca y de un metro primero después de tres metros, después puede ser de cinco metros, la idea es que cada nivel debe tener un objetivo, yo pongo principiantes; parado al frente parado atrás, entrada al enfrente de dos, tres tipos diferentes... posiciones, y... la entrada hacia atrás eso es poner etapa, la segunda para mi intermedios ya deben llegar algunos clavados sencillos, por ejemplo; siempre al frente, siempre atrás, siempre adentro y... luego hay más cosas que son más del gimnasio o sobre cama elástica, y la tercera etapa ya cuando son... más de un, dos años de trabajo pueden llegar básico hablamos básico, algunas vueltas y medio al frente, algunas vueltas adentro, algunas vueltas atrás hasta llegar a lo más difícil después que sea inverso, y probablemente mortales en A con algún giro.</p>
<p>10. ¿Cuántos años de experiencia tienes como entrenador de clavados?</p>	<p>A.R. Casi 20</p> <p>D.S.35 (Risas) si, tengo tren... tren... yo tengo cincuentayun año, chincuentayun año empezó en el aventi, instructor prima di a ventidos entrenador en tiene un atleta alolimpiada de Barcelona nointidos (risas) muy mal... musho musho tempo</p> <p>F.R. 30 años de clava... entrenador de clavados.</p> <p>J.C. 22.</p>



	<p>S.M.- Yo, casi 15 años, y más de 10 años como entrenador de gimnasia y acrobacia.</p>
<p>11. <i>¿Cuántos en selección nacional?</i></p>	<p>A.R. Ninguno</p> <p>D.S. Ehm... in Italia sh.. si usted tiene un atreta nacional es eh... más de ser comprendido entre el grupo del entrenador nacionales desde eh... mil noveciento primera vez ochenta o tanta dos o treinta y tres, casi siempre ¿no? Porque varían los atletas pero ahí no siempre atletas, si siempre algo si.</p> <p>F.R. 25 casi.</p> <p>J.C. A híjole 12.</p> <p>S.M.- Desde el 98, 14 años.</p>
<p>12. <i>¿Cuál es tu mejor resultado?</i></p>	<p>A.R. Un, una campeona centroamericana... en el Salvador.</p> <p>D.S. Oh... al hora... aparte, para la olimpiada con un atleta, y pienso ahora ha ganado ocho mmm... cuatro medallas de oro al campeonato europeo eh... juvenil eh... ocho medallas en total, ¡no! Diez medalla en total el campeonato europeo juvenil eh... la soluto eh... en la campeonato europeo absoluto, cuarto posto</p> <p>F.R. Medallas mundiales, oros mundiales, de... 3 de oros mundiales (ruido de viento)</p> <p>J.C. Pues, quinto lugar en una copa del mundo.</p> <p>S.M.- Mejor resultado, yo siempre he estado como entrenador, ayudante del grupo de Jorge Rueda y los mejores soldados son desde alme... 2000 a donde yo participe primero en la preparación básica acrobática de Fernando Platas que ha año 2000 llevo</p>

	<p>a medalla olímpica, después de 2000 hubo varios resultados igual con Fernando Platas y Jorge Rueda segundo lugar en Fucoca con Fernando Platas y Rodríguez a tres metros sin prensado también en Fucoca es como un mundial, si he tenido varios logros hasta... competencias universitarias de he participado con este equipo pero ah... con otros chavos como; Pablo Vaca, con Omar Ojeda, con Jashia Luna y con Francisco Pérez, por año 2008 ya se cambió esta generación de clavadistas, entramos una nueva etapa con clavadista Hiel Castillo que hubo una competencia paraolímpica en 2008, ganamos tercer contra una competencia bastante fuerte de 63, 4 clavadistas que luchaban para entrar a los juego olímpicos a donde él consiguió su lugar con tercer lugar en la copa de Beijin, pues seguimos con otros turistas y otras series mundiales a donde he participado y solo Jorge Rueda, fácil debo tener unos de 15 a 20 contenencias Internacionales con buenos resultados.</p>
<p>13. <i>¿Cuáles son las características ideales para un clavadista? Ya si hablamos de esa masividad está formada entonces vamos a empezar a detectar el talento para con, entrenarlo para competencia ¿Qué características de su cuerpo, de su personalidad, de su estructura, etc.?</i></p>	<p>A.R. Bueno, debe de ser ah... compacto, centro de gravedad corto, extremidades cortas ¡perdón! Y delgado.</p> <p>D.S. Us... ustedes los mexicanos los conozco muy bien la característica ¿no? No creo que sea el alviere, el si reporto eh... pienso potensa eh... si usted mira a los chicos chinenses de los chicos mexicanos, son molto simile, molto, piense ¿así Rosa? Molto simile, ¡ok! A la... al... al... empezando es más importante, re... re... molto potensa esa grasa muy poca ehm... muy importante, muy así.</p> <p>F.R. Cuando tienen ocho elementos básicos físicos; puntas, elasticidad del tronco, elasticidad de hombros, velocidad, velocidad en carrera,</p>

	<p>potencia o salto, em... fuerza de abdomen, y fuerza de espalda, y... potencia en el salto largo.</p> <p>J.C. No, pues son muchas, pues, para... para tener miras al alto rendimiento tiene que ser una atleta en toda la extensión de la palabra alguien que ya haya desarrollado la fuerza, sobre todo fuerza explosiva, que tenga un trabajo muy fuerte en acrobacia, que tenga un trabajo muy fuerte en flexibilidad eh.... Un buen trabajo de bases técnicas eh... no sé, pues lo que son todas las salidas, las entradas todo eso ya, una vez que se domina todo eso y que tienen, pues digamos el somato tipo que se requiere y todas las cualidades que de acabo de... de decir pues apenas ahí se puede... pues trabajar con no... digamos que un talento, ni siquiera un talento a lo mejor un prospecto eh... para llegar al alto rendimiento pues es difícil, son pues yo creo que ya después de un periodo de varios años ya es cuando te das cuenta pues quien puede llegar al alto rendimiento, pero no así tanto como... diferenciar a edades tempranas es difícil.</p> <p>S.M.-Para llegar a un nivel de alto rendimiento, primero buscar chavos que sean rápidos, bien coordinados, bien preparados con una base de acrobacia y gimnasia, cuando encuentras un talento desde el principio debes empezar con, con los ejercicios básicos que son; las entradas, parados y con una amplia preparación en gimnasio, yo pienso que todo lo de clavados se debe preparar 70% en gimnasio de clavados o de gimnasia, con muchos aparatos auxiliares, a donde el clavadista debe aprender todos lo movimientos difíciles, por ejemplo, preparar un clavado...es una combinación de 3, 4, 5 movimientos</p>
--	---

	<p>como te dije... oritacion sobre eje... horizontal combinado con eje vertical para crear los hábitos que se dice estereotipo dinámico se necesita mucha preparación por partes por detalles, y después combinas esta ¿Cómo se llama? Combinación, y cuando ya está lista, ya lo pasas al agua y ya después de unos don donssetres repeticiones ya tenemos el clavado, el estereotipo dinámico esta creado, ya cuando el clavadista va a una competencia no piensa como se hace el clavado nada más se repite el habito que ha aprendido, o los clavados que ha aprendido en sus entrenamientos.</p> <p><i>Entrevistadora. ¿Y qué mentalidad crees tú que es ideal para alcanzar este nivel?</i></p> <p>S.M.- Primero, para mi debe gustarla a cado un atleta o clavadista el deporte le debe gustar, segundo la mentalidad... nace y se está desoriando entonces cuando ya encuentras un talento con los somatotipo y cualidades que necesitas para clavados empiezas a crearlo, lo ideal es nunca no hacer a fuerza las cosas y nunca llegar a un miedo, y hacer las cosas sin gusto para mí cuando es un deporte debe sentir que lo haces porque te gusta, porque tienes talento, porque lo haces fácil, cuando te ve el público debes sentir que... el público debe decir que ¡ah...! Mira que fácil, yo también lo puedo hacer es a lema, esto es la... ¿Cómo se llama? La respuesta de hacer deporte, cada uno que ve ¡qué fácil haces el clavado, yo también lo puedo hacer!</p>
<p>14. De estas características ¿Cuáles crees tú que sean las diferencias entre un clavadista especialista en trampolín y otro especialista en plataforma?</p>	<p>A.R. La diferencia, bueno, en edades pequeñas yo creo que no hay tal, yo creo que eso se va dando conforme va creciendo el niño y se va desarrollando... el niño o bueno, el adolescente si es de musculo grande y pesado considero que debe ser trampolinista, y el plataformista debe ser</p>

	<p>fino, delgado, espigado.</p> <p>D.S. Ah... Hay una cosa fundamental de la plataforma que... el miedo... eh... tiene... que tener un corazón así, porque no es siempreche, no es siempreche, porque toda la vida si tu has tenido miedo de la plataforma, es una vida terrible como salvador es sedi, después eh... claro que empezamos con un poco de trampolín, claro pero después si tú tienes una forma física muy eh... scatante muy, un re pronto peso muy alto significa que don pesi molto pero tu eres muy escatante, muy fuerte, muy veloz la plataforma esta buena eh... ah... en el tiempo si... gane a peso es mucho mejor... trampolín, pienso que en todo el mundo es así y el model ¿no? Yo me recuerdo bumingsha agañado, en Barcelona da la plataforma in atlanta los dos eh... en Sídney solamente trampolín, pues si es el modelo ¿no?, claro que es el modelo eh... es así eh... pero la, la cosa más importante es hacer una selección, vosotros son muy fortunatos porque hay muchos bambinos ¿no?, si usted no tiene bambi... niños hace de.. de donde... hace lo que puede.</p> <p>F.R. Lo...s más bajitos y delgados son muy buenos en plataforma y los más fuertes y pesaditos son mejores en trampolín, son las características lógicas, las más lógicas, las más obvias ¿no?</p> <p>J.C. Ah... Los clavadistas de plataforma son más chiquitos, más delgados eh... fibras blancas, tienen que ser eh... fuertes pero, pero rápidos, los de trampolín tienen que ser un poquito más corpulentos sobre todo en la parte baja, las piernas tienen que desarrollar un trabajo fuerte sobre todo lo que es cuádriceps, pueden ser más</p>
--	---

	<p>altos en trampolín, no se necesita tanta fuerza explosiva como en la plataforma, incluso pueden ser fibras lentas pero fuertes, yo creo que es eso básicamente.</p> <p>S.M.- Ah... Claro, el clavadista de trampolín debe ser un poquito más rítmico, debe tener un poquito más em... ¿Cómo se llama? Fuerte, der las piernas deben serar muy ariba del al cuerpo, totalmente la característica es que del trampolín se separa de 10 metros o de performa, de performa debe de ser, más flaco, más delgado tipo gimnástico, la plataforma es casi gimnasia con entrada y salida de plataforma, y de trampolín se acerca más de la cama elástica ahí debe haber mucho más coordinación, más ritmo, y... allá en trampolín pueden ser chavos poquito más grandes de estatura, poquito más... fuertes de piernas, y la diferencia de prataforma es que todo debe de ser delgado, rápido, flaco, para hacer más fácil, con dos palabras, la fuerza para prataforma se llama, es fuerza relativa y la fuerza para trampolín es fuerza dinámica fuerza ah... diferente tipo musculo.</p>
<p>15. <i>¿Cuáles son los elementos técnicos que cualquier clavadista debe dominar para aspirar a convertirse en un clavadista de elite mundial?</i></p>	<p>A.R. Pues, movimientos finos y altos, y una muy buena entrada al agua.</p> <p>D.S. Ah... la capacidad de orient... orientamiento, primera cosa la capacidad de orientamiento, y una... gran capacidad di ah... moversi ah... rápidamente ah... el la palestre es una cosa fundamental al alto nivel la palestre es jugar yo... co... con la palestre ¿no?, pin... pin... pom... pom... es fundamental, para... un entrador súbito si tiene un talento la primera cosa, orientarse, porque mira un ¿cómo se llama? ¿un checo? ¿un ciego! Que cuida una prima o doco un accidente, entiende, esto es la</p>

	<p>cuestione, ahora so... ah... demasiado tirabuzones eh... primera orientar, porque segundo... es meno... si tu te oriente e meno... meno miedo, eso es una cosa, a si... lógica.</p> <p>F.R. Hay muchos elementos ¿este... hay...? Fuerza para conseguir altura, velocidad para llegar a los clavados fácil, eh... coordinación, movimientos finos, eh... eh... puntos de referencia, sobre todo para parar vueltas que son difíciles, control del cuerpo... eso es con coordinación y trabajar mucho, esos son los elementos más importantes.</p> <p>J.C. Pues el despegue o salida, la técnica de ligar eh... la posición en el aire, la técnica de abierta, control de cuerpo a la entrada y la entrada al agua.</p> <p>S.M. --</p>
<p>16. <i>¿Cuáles ciencias aplicadas han sido de utilidad para tus mejores resultados? Es decir eh..., todas las ciencias que hay como; medicina, psicología yo no sé, todas las que te han tocado ¿Cuáles te han servido?</i></p>	<p>A.R. La psicológica es la, es la que más eh... produc- productividad ha tenido con nosotros porque regularmente, o la mayor parte de los entrenadores si trabajamos en lo físico, trabajamos en lo técnico, pero poco trabajamos en lo psicológico y creo que es parte fundamental para que el chavo tenga herramientas para dominar esas ansias y esos nervios a la hora de competir.</p> <p>D.S. Ok, ah... la preparación atlética eh... es fundamental es m... más importante y, y también la capacidad de conchen... di concentrarse ¿Cómo se dice?... di concentrarse a un niño también, lo que veo es que siempre cuando tiene un talento, un talento es una persona que pequeña, tiene la capacidad de conce... es un viejo, es pequeño en el físico de un... de un niño, pero es un... mentalmente una persona molto mas mmm... no matura pero avanzada, siempre así es, siempre así, yo me recuerdo m... todo el mundo ah... tomas dalí a 10 año, zapatos aquí,</p>

	<p>puesto aquí, muy muy ordenato, el entrenamiento aquí el estrato cosecua, es típico de una persona más... más avanzada ¿no?, pero es fundamental por, por ponerse las reglas, las reglas, si, si tu no tienes reglas es importante v... vaya... eh... am... a mancar... cuando tu m... finish in saltos, siempre así, todos somos muy atletas ¿no? Que vienen a trobarme el piugranderinquiando, no se... mm... o ¿Cómo se dice es... ah... si cuando eres un pequeño tenía la cabeza de ahora? Ese es el piugrande, siempre así, siempre así ¿no?</p> <p>F.R. Bueno ya... el deporte es considerado multidisciplinario, se hace pesas como los pesistas, atletismo como los corredores de 100, 200, 400m eh... la acrobacia como los mejores gimnastas hasta mejor que los gimnastas, ballet clásico, mucha elasticidad, soltura, control del cuerpo, movimientos relajados, cuerpo tenso, fuerza, eh... catre elástico como los de catre como los catristas o hasta... mejor ¿no? Esa coordinación, ese ritmo de las vueltas, eh... son muchos elementos los que se necesitan, es multidisciplinario ¿no?... es multidisciplinario y hay que trabajarlo para obtener resultados.</p> <p>J.C. Pues la biomecánica básicamente, física aplicada obviamente la física aplicada a los clavados y este... y... pues la metodología de la enseñanza que también ha cambiado, bueno, de que yo inicie a como entreno ahora, si también.</p> <p>S.M.- ¿Cuale ciencia?  <i>Entrevistadora. Si, ciencias, ciencias auxiliares del equipo multidisciplinario que te apoye ¿qué ciencias te han ayudado más?</i></p> <p>S.M.- Es, se supone que de repente...</p>
--	---



	<p>lo que nos ha ayudado mucho con fisioterapeutas, hay un equipo de biomecánica que... nos ofrecieron para... ayudarnos donde hacen un análisis biomecánico a cada clavado, puede ser comparación de un clavado mejor del mundo que lo ha hecho con tu clavadista que lo hace en este momento, haya comparación de los dos clavados se ve el error de uno o del otro o como estés buscando, realmente eh... la ciencia de... de apoyo es los aparatos auxiliares, análisis biomecánico, la copedación adecuada ah... llegar a forma deportiva es una ciencia que cada uno estudie con su clavadista y busque la mejor forma de la mejor competencia... sin... ¿Cómo se llama? Es, entrar, sobre, cargos, sobre cansancio.</p>
<p>17. En caso de que cuentes o que alguna vez hayas contado con el respaldo de un equipo multidisciplinario de trabajo, es decir, de estos especialistas en ciencias aplicadas ¿Cómo ha sido la organización de trabajo entre tú y ellos?</p>	<p>A.R. Si, si lo hemos, lo hemos hecho en este año lo... hicimos así eh... el área médica se encargó al principio de la temporada de tomarle mediciones a los, a los niños antropométricas ehm... sus exámenes de sangre, y a mediados de la temporada lo volvieron hacer y poco antes de venirnos a la olimpiada nacional también se les hizo, y fue en... regularmente se hizo en los fines de semana que es cuando la carga de trabajo baja, y en la parte psicológica, bueno, tenían una sesión psicológica una vez por semana el día miércoles que es cuando la carga baja.</p> <p>Entrevistadora. Y por ejemplo de todo este equipo de trabajo ¿Cómo está ehm... organizado? En el sentido de que te lo impusieron, tú lo pediste, ellos se ofrecieron su trabajo o ¿cómo estuvo?</p> <p>A.R. Bueno, ahí en el centro de alto rendimiento, el nombre lo dice ¿no? Es un centro de alto rendimiento y ellos proveen de todo ese tipo de... cosas, lo único que nos piden a nosotros es organizarnos entre los encargados de</p>

	<p>cada uno de los departamentos, en el caso mío que en la parte técnica, la doctora Natalia en la parte médica, el psicólogo Rene en la parte psicológica y el preparador físico que se llama eh... José Ulloa me parece.</p> <p>D.S. ¿yo?, Pubtron es uno ah... eh... la cosa millora es... tener una palestra de la gimnasta artística y... a ver personas que hacen eso, un poquito interesato a lo saltos porque in mi experiencia el primero y segundo año es... más o menos lo mismo ¿no? Después los dos cosas van muchísimo están... diferenciarse eh.. es deride de molto complicato tornar en dietro después los primeros a entender, un... un niño eh.. y once anto... once años pero siete años de gimnasta artística es veramente complicato, porque el... autimizado movimientos completamente diferentes, diche un niño ocho años, nueve años de gimnasia artística buenísimo.</p> <p>F.R. E... El nutriólogo por ejemplo en algunos deportistas que tengan la educación de la alimentación, los nutriólogos sirven... apoyan muchísimo, a lo mejor en las primeras veces ya que el deportista tenga la educación ya no están necesario, el psicólogo deportivo ayuda leve, porque si se necesita el apoyo del psicólogo porque... el apoyo del psicólogo es... las tácticas para poder competir más tranquilo, a controlar respiración este... a muchos detalles que el psicólogo puede aportar, el... masajista muchísimo, es lo que más se requiere, masajista por que el trabajo es muy fuerte, y requiere constantemente hacer masajes preventivos, masajes de recuperación, de tratamiento, para quitar lesiones, etc. Se requiere mucho y el médico para estar al pendiente de las medicinas cuales son doping... cual es doping</p>
--	---

	<p>cuales no es doping este... de eso se requiere muchísimo, muy necesario y... sobre todo la medicina de investigación, la medicina química para que... ayude a los atletas de alto rendimiento a recuperarse, se necesitan recuperantes, desintoxicantes des..., digo se requieren mucho, de mucha ciencia para ser un buen deportista.</p> <p><i>Entrevistadora. En caso de que cuentes ahora con un equipo multidisciplinario de trabajo o si en algún momento has contado ¿cómo... cómo ha funcionado organizarse? O ¿qué crees tú que sería lo ideal de estar organizado, la relación del entrenador, director técnico y todo su equipo de trabajo?</i></p> <p>F.R. No he tenido en mis 30... 30 años de entrenador, no he tenido ¿esa? Suerte, que tienen los que están cerca de las autoridades de la CONADE, no he tenido esa suerte de tener el equipo multidisciplinario, eh... no el trabajo multidisciplinario, el equipo multidisciplinario, no tengo masajista, no tengo médico, andamos preguntando al doctor de monterrey, estamos investigando si está bien o está mal, nutriólogo no tenemos, psicólogo no tenemos, entonces agarramos... pues agarramos, yo agarro por lo menos de todo, mando mis atletas con un psicólogo particular eh... clínico, el masaje a veces yo se los doy, el... ¿este? La medicina, preguntando al doctor Salas que está en monterrey por teléfono le hacemos consultas, yo a él hay... hay... digo no es fundamental como para tener un resultado, una medalla panamericana o mundial, no es determinante, si se... si se tiene nombre pues haces... todavía haces mejores... puedes hacer mejor trabajo.</p> <p><i>Entrevistadora. Y en caso de que lo puedas tener ¿Cómo crees tú que sería... esa relación de trabajo, esa organización para... funcionar como un</i></p>
--	--

	<p><i>solo equipo? O ¿Qué crees que sería lo ideal?</i></p> <p>F.R. Lo, lo, lo ideal sería tener un centro, un centro de entrenamiento en cada unidad, por ejemplo, estamos en la alberca, aquí debe haber un centro de entrenamiento, un centro... medico de... para todos, que estén en deporte acuático o todos los que estén en esta área ¿no? Que hay futbol, hay tenis y raquetbol, basquetbol, hay natación y hay clavados, sincronizado y waterpolo, es una actividad muy fuerte y no hay un servicio médico de prevención, no hay servicio médico, no hay masajistas, no hay psicólogos, no hay nutriólogo, no hay nada en este centro, es tan importante y tan valeroso, y tanto que se puede aportar que se necesita como un buen entrenador.</p> <p>J.C. Por supuesto que no. (Risas)</p> <p><i>Entrevistadora. Y tú qué crees que sería lo ideal, tú crees que si hace falta, y si, y si me dices que sí, bueno ¿Qué crees que sería este... la forma ideal para organizarte con este equipo de trabajo?</i></p> <p>J.C. Pues sí, si hace falta y es mucha gente eh... empezando pues por un director técnico de entrada, después los especialistas en eh... llámale en trampolín o en plataforma, o especialistas en entradas, o especialistas en manejo de trampolín eh... de uso de cinturón, especialistas en gimnasia, especialistas en medicina del deporte, psicólogos deportivos eh... es muchas, es que es bastante pero, en México es difícil contar con un, con un equipo multidisciplinario pero... si, si hace falta.</p> <p><i>Entrevistadora. ¿Y cómo crees que sería la forma ideal para que se pueda trabajar así? ¿Por qué no podemos trabajar así en México, que falta?</i></p> <p>J.C. Pues yo creo que solamente</p>
--	--

	<p>planeación, organización es lo que se necesita, una buena administración deportiva, porque yo pienso que recurso si hay solamente que... hay te va un ejemplo; de repente le pagan a un fisiatra no sé, o aun doctor 25, 30mil pesos al mes, y te da al mes 5 masajes a 10 masajes, y si tú pagas un masaje no sé... ¿En cuánto este un masaje aproximadamente? Entre 300, 50 pesos a 500 pesos pues tu súmale de 10 y veras que es muchísimo menos de lo menos que se le está pagando a un fisiatra o a un... a un doctor, pues es cuestión de administrar bien los recursos, nada más.</p> <p>S.M.- Ay... Para mi pues... en este momento muy grandes de apoyo pero lo que falta es... planificar, y organizar, y controlar, y decir a esta hora yo entreno, a esta hora yo caliente, a esta hora yo descanso y planificar a la semana cuantas veces debe tener un clavadista masaje, cuanto veces ah... al año debe ir hacer un examen básico ah... planificar también que... forma que medicamento, que... líquidos converson va a tomar para que el clavadista de senta ah... porque para mí es la carga muy importante, pero la recuperación igual, y allá entra recuperación física, recuperación con líquidos, vitaminas y varias cosas más.</p>
<p>18. <i>¿Qué conocimiento y habilidades crees que debe tener la gente encargada de facilitar tus resultados? Por ejemplo, la gente del área técnica si no la gente tal como tu asociación, tú club, tú instituto, la federación, la CONADE, etc.</i></p>	<p>A.R. ¡Muy buena pregunta! Bueno yo creo que... los facilitadores debería de ser o tiene que ser que los que somos los técnicos nos preocupemos por trabajar lo técnico, y la parte administrativa dejársela a la gente de pantalones largos y que estén ellos al pendientes y que todos, todos y cada uno de los documentos que de federación, instituto, CONADE eh... o cualquier dependencia involucrada en nuestro deporte que tengan todos esos papeles en tiempo y forma.</p>

	<p><i>Entrevistadora. ¿Qué talentos, qué habilidades, qué perfil crees que debe tener esta gente para que de verdad funcione?</i></p> <p>A.R. Bueno, gente eh... con iniciativa, gente preparada, y que... entienda que... que está prestando un servicio a, hacia la comunidad con un beneficio para ellos ¿no?</p> <p>D.S. ¿Qué perfil? Am... no lo sé, siempre en mi país es los clavados son la última ruata del carro (risas) siempre el hermano podero de la natación, vosotros son muy, muy fortunados, yo no tengo oficina, no tengo eso, no tengo, en Italia casi así, pero tenemos a personas competentes que aman muchos lo saltos y si yo... pienso que clavadistas, agonistas in Italia meno, meno dichento cincuenta, cientocincuenta, meno, meno de agonista y Atania Caneoto, Maria Makone, muchas, muchas personas la pirámide es así en Italia eres increíble, porque es la única manera porque no tenemos piscina, no tenemos gimnacios, no tenemos poca cosa.</p> <p><i>Entrevistadora. Y de la gente que... que dirige ¿quién toma las decisiones en tu club o en tu país? ¿Qué? ¿Qué conocimiento? ¿Qué? ¿Qué personalidad tú crees que necesitan tener? ¿Qué te gustaría que ellos fueran para ti?</i></p> <p>D.S. No sé mmm... eh... mmm... si la lógica es siempre la lógica del profito va a ser siempre defichilísimo, la lógica para es eh... la estructura, poner ah... un buen coche 93espués de un buen coche es ser per... el agonismo pero en profito, las dos cosas juntas bueno, mas si tu no tiene estructura absolutamente nada o poquísimo es imposible, es absolutamente imposible, a ok... so... ¿Cómo se dice? Am... empezar tiene que... perder un poquito al initcio, no</p>
--	---

	<p>porque ¿Cómo se dice? Si uno voy a ser eso perder, es imposible pero es así.</p> <p>F.R. Mira, no es necesario que sepan de clavados, que sepan de administración y que sepan de eh... de lo que se requiere, si hay un presidente de asociación que diga que... un deportista no necesita un nutriólogo o un fisiatra a lo mejor nunca tuvo la oportunidad de ser deportista ¿no? El, el, el presidente de asociación debe ser parte de, de una selección de una preselección, y debe de estar tan metido y tan enterado de lo que se necesita de lo que se hace y como se trabaja como un entrenador porque es parte del equipo, eh... las autoridades digo es... es, triste y es penoso, es decepcionante cuando una autoridad llega y dice – oye pero ¿por qué tiran todos ustedes pruebas de clavados?- 1, 3 y plataforma, ¡eso está mal! Eso no, no yo creo que sea correcto, me parece muy desagradable y muy triste que... no tengan idea ni conocimiento y sean la autoridad más importante del país, entonces si se debe de tener un poquito de... de lo que es el trabajo del deporte, ósea cualquiera que haya pasado por el deporte entiendes y cuando eres pequeño puedes probar, 1, 3 plataforma, futbol, inclusive en todas puedes competir, no hay ningún problema mientras te estas desarrollando, y eso lo debe de entender cualquiera que... sabe, sabe de deportes ¿no? Un niño entre mas multidisciplinario tenga, entre más deportes haya practicado, el día de mañana que escoja un deporte va a ser porque tiene, y se da cuenta que tiene la facultad y el talento para hacerlo, y eso es mejor, entonces porque truncarle, las autoridades y esto no puede hacer esto y esto no, y esto no</p>
--	--

	<p>puedes porque así es el caso, no saben y se meten donde... cuestiones técnicas que luego pueden perjudicar atletas que pueden desarrollarse y no les dan la oportunidad.</p> <p>J.C. Mira, primero que sea gente preparada eh, muchas veces llega gente eh, que llega a cargos directivos pues porque fueron eh... deportistas destacados pero no tienen, no tienen la suficiente preparación, entonces aun cuando conozcan las carencias por o que pasan los deportistas, pues tampoco tienen una capacidad de administración y de organización para desarrollar todos estos factores que acabamos de mencionar, primero gente preparada, segundo que conozca un poquito, no se necesita ser especialista en deportes ni haber sido deportista destacado simplemente conocer las necesidades y administrar bien los recursos yo creo que eso es, es, esa es la clave, porque te digo que incluso hasta con menos recursos de los que muchas veces son asignados pueden hacer varias cosas, siempre que este planificado.</p> <p>S.M.- Yo creo que para que te ayude alguien bien debe ser un director técnico especialista de tu deporte, porque varias veces nos ponen metodólogos o gente que no conoce el deporte, hasta un doctor que te debe ayudar debe de saber porque tu clavadista se lastimo, porque hace mal un clavado, un poquito debe conocer de clavados para saber a qué clavado se lastimo y ¿Por qué se lastimo? Porque lo hizo chueco, con dos palabras, todo el equipo que te ayuda es bueno que conoce a los clavados y para mí un director técnico puede coordinar todo esto, la imposteración, y el doctor, y... el psicólogo, y todos los que quieran</p>
--	---



	<p>ayudarte deben conocer este deporte muy bien y que no los cambien cada un año, dos años o cada seis meses, que dura contigo 5, 6, 10 años, un equipo que trabaja sutier cuando trabaja mucho tiempo junto y cada uno sabe su función.</p> <p><i>Entrevistadora. Y hablando de toda la gente de administrativos, federativos, asociaciones, etc., ¿qué características crees deben tener profesionales?</i></p> <p>S.M.-Yo creo que todos tienen una importancia si... sabes... no, si saben su función ponte que si el administrativo te debe de dar pollo de una competencia que está programado y que te compra, ponte que si el fisiatra debe venir 3 veces, debe de venir 3 veces y se debe de controlar esto, ponte el metodólogo puede ser si es de tu deporte mejor si vengo una vez a la semana dos vez a la semana o más él debe saber que te falta, alguna instalación, algún... viaje o todos que tienen función en tu equipo se debe respetar, pero que se cumple porque hay varias veces hay funciones que m... no son necesarios, si tienes un doctor y no viene no, no lo necesitamos, debe venir, debe ayudar a los chavos, de be de conocer a los chavos, debe conocer sus lesiones y prevenir, un director técnico debe de saber porque te sales a un viaje, porque vas a probar un clavado nuevo, difícil que el chavo se debe foguiar y así es, si es un administrativo debe de saber cómo conseguir dinero, que no fracase el viaje por que ese viaje tiene un objetivo y tu como interno sabes cómo organizar todo esto, que te respetan más porque tú eres un líder que controla, planifica y llega hasta un final de una resultado.</p>
--	--

<p>19. ¿Qué capacitación te gustaría recibir?</p>	<p>A.R. Muy buena pregunta también, me gustaría mucho que por lo menos dos veces al año, los entrenadores nacionales de... de alto nivel o de alta competencia eh... dieran por lo menos, como te digo dos veces al año un curso de técnica, de programación, de especialización de, de los chavos, más que nada sería eso.</p> <p>D.S. ¿Qué cosa? No entendo por capacitación.</p> <p><i>Entrevistadora. Capacitación es cursos que tu eh... que tu tomes cursos, que tu vayas a aprender más ¿Qué te gustaría aprender más para mejorar como entrenador?</i></p> <p>D.S. Eh... el problema es no aprender más, porque es... eso es la mentalidad de la federación que muy importante venir aquí ¿no? Pero si yo vengo aquí a mirar, solamente mirar y depues me voy a la casa y no tengo nada de nada de nada, no ayuda no nada serve poquísimo, poquísimo, eh... el importante es un... como nosotros un equip... una estructura y eh... para mi es importante una organización, una estructura y que cada... y que cada menbro de la estructura se senta un poquito responsabilizado, al interno de nuestra estructura cosa que por ejemplo, en Italia no es así, en Italia hay mucha competición pero ah... un pequeño piso de pane ¿se dice así? Es una lota entre pobres, es un poquito triste pero es así ¿no? Como en la Savannah cuando tiene aqua todo el mundo muy bien pero cuando el aqua va disminuesha ahí va la... cosa triste que... es... pexo de paneno es millones es... pexo de pane tiene competición pero eso es pexo de pane porque no tiene la estructu... porque no nay estructura, no nay no nay nada, para mi es imposanto la estructura primero 97espués entrenadores qui hacen sí,</p>
---	---

	<p>que dicen si or no, ¿tú quieres? Dices si or no, ¿equipo? Esa cosa pueden funcionar, por boluos, equipos, equipos cuadra, es como una escuadra hay un talento, mal talento gane una partida no el campeonato es... es la cosa ¿no? Si tú quieres ganar el campeonato tienes la estructura el equipo eh... felicidad de la entrenadoras eh... después saba.</p> <p>F.R. ¿La de?... administración deportiva, porque me gustaría ser director del deporte, para ser... no se me hace difícil que un estado crezca en el deporte, con el tiempo que llevo en el deporte y con lo que se del deporte, hay mucho que aportar (ruido de viento), si me gustaría tener un poco de conocimiento en administración deportiva, porque todo lo referente al deporte se me hace muy fácil, y la administración deportiva para mi... en este momento la necesito porque si me gustaría director del deporte.</p> <p>J.C. Híjole pues muchas eh... por ejemplo eh... nosotros que manejamos, que estamos en una alberca manejamos ahí a muchos niños a mucha gente, pues primero auxilios eh... lo que es eh... cursos de salvamento periódicamente, independientemente de las cuestiones técnicas que también debemos estando actualizando, en México si carecemos mucho de, de la actualización sobre todo en, en cuestiones pues ya propias de la especialidad.</p> <p>S.M.- Mmm... Siempre los cursos de entrenadores son buenos, hay varios entrenadores del mundo que descubren técnicas más modernas y es bueno por lo menos una vez al año actualizarse con entrenadores justificados, que han hecho mucho para deporte y que tenemos un respeto, entonces la</p>
--	--

	capacitación debe de ser por lo menos una vez al año de jueceo a ver qué cambios hay y de entrenamientos, probablemente si trabajas con básico a ver cuáles son los puntos importantes de la preparación básica, si trabajas con alto rendimiento a ver como se prepara un clavado de alto grado de dificultad y a ver la técnica y la metorica, como se llega a este clavado.
--	--

**Cuadro 3. Sistematización de las respuestas de los entrevistados  
(clavadistas)**

1. <i>¿Cuáles son los ejercicios básicos para calentar mejor y estar listo para tu competencia?</i>	<p>L.S. Lo más básico, bueno, las articulaciones empezando por tobillo, rodillas, cadera, brazos, hombro, 5 minutos de trote, y todo lo que tenga que ver con elasticidad en V, elasticidad en Bolita, flexibilidad de hombros eso es lo más.... son los ejercicios más básicos antes de mi competencia.</p> <p>P.E. M... Podría ser, pues el movimiento de cuello, correr un poquito, el estirar, el hacer estiramientos de todas las articulaciones y este... y ya.</p> <p>R.P. Mover articulaciones, trote, estiro y hago un poco de abdominales para entrar en calor.</p> <p>J.I. Bueno eh... en principio empezamos calentando la... el tronco inferior, las piernas un poco de trote, un poco de carrera, luego hacemos estiramientos, después de ello hacemos un poco de abdominales, y ya nos ponemos en, en la cama elástica, trampolín en seco para poder activar los músculos poco a poco.</p>
---	---

<p>2. <i>Ahora comparado con cuando estás en un periodo de recuperación porque tuviste una lesión o porque tuviste una serie de competencias muy pesadas ¿Qué ejercicios prefieres hacer?</i></p>	<p>L.S. Híjole, pues mira... cuando es este... de lesión yo procuro... antes de mi competencia hacer ejercicios con liga, o hacer este... ejercicios que normalmente hago en menos cantidad, en menos cantidad, intensidad, menos fuerza, pero para llegar caliente a la competencia, y cuando son molestias de otro índole, más psicológicas... intento ignorarlas por completo que no sea... parte fundamental de un buen resultado, el horario... muchas veces nos llevan a competir muy pegados a las competencias, dos días antes de la competencia, en la competencia si pasa que me estoy durmiendo o así... pero trato como esos... media hora, 40 min que tengo que estar activa, pues activarme de a de veras des... desde respiración, el agua un poquito más... más fría para despertarme, para estar al pendiente de los puntos de las que están compitiendo y cuanto necesito yo para estar adelante, enfocarme en cosas que me dejen algo de provecho y sean positivas para mí, en eso hago que mi cabeza trabaje.</p> <p>P.E. Estirar, prefiero siempre estirar porque siento que son los que me ayudan y aparte no me gusta correr.</p> <p>R.P. Abdomen eh... elasticidad y... fuerza sobre todo de piernas.</p> <p>J.I. Bueno, eh... de momento mmm... todavía no he tenido nada de eso (risas) pero lo importantes es la flexibilidad, no perderla, el trabajar bien lo que son los, los músculos que más trabajas a la hora de saltar como son; los hombros, rodillas, piernas, cadera ehm... muchos abdominales dependiendo de cuál sea la lesión que tienes, y sobre todo mucha visualización.</p>
---	--

<p>4. <i>¿Por qué escogiste clavados habiendo tantos deportes?</i></p>	<p>L.S. Mira... Clavados yo entre por casualidad, yo entre porque mi mamá no sabe nadar y le da pánico el agua, a mi mamá la pones con agua en las rodillas y busca la manera de resbalarse y medio ahogarse ¿no? Jejejeje, entonces ella siempre quiso que sus hijos, somos cuatro en total, quisiéramos... aprendiéramos a nadar, yo entre a natación pero a mi... yo desde que me acuerdo, yo veía a la gente nadar y decía – ¡es que esto a mí no me gusta!- yo estaba en el chapoteadero ¡y no me gusta, y no me gusta...! Paso un entrenador PACO y me hizo una evaluación para clavados, la pase, me dijo – ¿quieres venirte a clavados?- yo no sabía Rose, ni que eran clavados, ni de que se trataba, pero para mí clavados fue sacarme del chapoteadero y alejarme de la natación entonces yo dije –sí, ¡si quiero! ¿No? Sí, si llévenme de aquí- y después descubrí algo muy chistoso que a mí me pueden pasar muchas cosas malas, muchas... muchas... y me han pasado muchísimas cosas malas, y el único lugar Rose donde mi cabeza se olvida de los problemas, donde yo me siento libre y feliz; es... es en una tabla, tirando clavados, entonces, eso ha hecho que... que me guste mucho mi deporte y que realmente me dedique a eso, porque me gusta, porque ahí ya!... me olvido de todo, de todo, de cualquier mínimo detalle, y entonces... soy yo, la que disfruta estar en el aire, la que disfruta hacer las cosas, pues... soy yo, y eso... creo que pocos deportes te dan esa sensación ¿no? De libertad en... en algún momento.</p> <p>P.E. No sé, creo que fue casualidad, no creo fue que yo lo eligiera, mis papás me metieron porque no me aguantaban, y creo que fue el único deporte que me calmo, entonces, yo recuerdo desde chiquita siempre haber hecho clavados.</p>
--	--

	<p>R.P. Am... por preferencia, por gusto eh... probé todos los deportes y el que más me gusto fue clavados y por eso escogí clavados.</p> <p>J.I. Bueno, pues eh..., eso me vino desde pequeño, intente todos los deportes, pero clavados fue lo único que me llamo la atención y, y que al saltar me hacía sentir algo por dentro que ningún otro deporte me hacía sentir.</p>
<p>5. <i>¿Qué te motivo a ser la clavadista del nivel que hoy eres?</i></p>	<p>L.S. Ahorita lo que me motiva más es... el sueño, la ilusión de una medalla olímpica, es lo que me mueve ahorita, lo que me... lo que me mantiene aquí eso es lo más importante y otra cosa es que... mucha gente... de los directivos y mucha gente importante dicen que yo ya no estoy apta para este deporte, y como demostrarle a la gente que sí, también me mantiene aquí... ósea... yo creo que soy terca, o soy aferrada, o llevo la contra, pero no me gusta que alguien determine cuanto tiempo puedo seguir en algo que me gusta, yo creo que la única que tiene esa dedición soy yo, y que alguien llegue y que me diga – pues es que ya no la haces mija, ya no sirves para esto- es como picarme en el orgullo, y decir no pues sí puedo, y aquí estoy, sigo dando lata, ¡sigo estando ahí!</p> <p>P.E. ¿Qué me motivo?... al principio era como muy claro, cuando a los 11 años que yo me fui a México era muy claro que yo quería ir a unos juegos olímpicos, conforme fue pasando el tiempo, perdí como ese objetivo e iba entrenar porque era como mi forma de vida o tal vez de convirtió en costumbre para mí, el levantarme, entrenar, regresar, el ambiente era muy divertido para mí y..., y después de que pasan mucho problemas como que regreso mi sueño y, y quise volver a, a ese sueño que era ir a juegos olímpicos que ya había ido pero</p>

	<p>no, no era lo que yo creía ni lo que esperaba, ni fue haber cumplido un sueño porque no me fue bien ya los próximos fue como más, más real.</p> <p>R.P. El querer hacer, el querer ser el mejor en lo que hago, en, en esforzarme en, esforzarme en cada una de las cosas que hago, entregarlo todo y tratar de ser el mejor.</p> <p>J.I. Bueno el..., la fan de superación de cada uno del día, día de superarte, de entrenar duro, superar miedos y sobre todo mi familia que me ha apoyado bastante.</p>
<p>6. <i>¿Quiénes son las personas que más han influenciado en tu formación deportiva y cómo?</i></p>	<p>L.S. Yo creo que... mis entrenadores... mmm... han sido el pilar y la base más importante de... de la Laura deportista y de la Laura hasta ahorita... yo... siempre que necesitado de... en su momento... bueno... mi entrenador de base ha sido PACO pero también estuviste tú este... como mi entrenadora, Marta, digo siempre hubo un proceso de entrenadores que yo recuerdo con mucho cariño y yo creo... que todos ustedes han dejado... siempre la huellita en corazón, porque han estado ahí Rous, ustedes... nos dan el tiempo, mucho de su tiempo para que nosotros como deportistas y como seres humanos logremos nuestras metas y eso no cualquier persona lo hace, no cualquier gente te dedica tantos años, yo en este año cumplo 19 años en esto y no cualquier persona te dedica 5, 6, 7 años de su vida; 5, 6 horas diarias de estar ahí, de estar al pendiente de todo lo que necesita un deportista porque son muchas cosas no nada más el entrenamiento, se vuelven amigos, se vuelven familia, son parte de la vida de un deportista, y... realmente... a los... a ustedes como entrenadores nadie más los... los obliga, y los protegen, y los... no se a que estén ahí con nosotros, si no</p>



	<p>ustedes lo hacen de corazón y eso es de admirarse, y de reconocerse, y yo creo que las personas que han dejado huella en mí, han sido todos mis entrenadores con los que yo he estado porque han sido en verdad gente muy importante y muy valiosa en mi vida, que siempre han dejado algo muy bueno para que yo pueda ser mejor deportista y mejor persona.</p> <p>P.E. Mis entrenadores, siento que cada uno de ellos ha influencia para que yo pueda seguir aquí y..., creo que, que he hecho un vínculo muy bonito con cada uno de ellos excepto con una persona que tú ya sabes quién es, pero creo que son, son las personas que a mí, más allá de mi familia, de algún ídolo, de alguna persona que, que yo haya visto y quisiera ser como ella, yo creo que mis entrenadores, el tener la confianza y que me digan que puedo hacer las cosas, eso es más que motivante para mí.</p> <p>R.P. Mmm... uno el apoyo de mis papás, mis hermanos, y cada uno de mis entrenadores, considero que han contribuido eh... a poner un granito en, en mí y si los menciono son muchísimos y... no se recuerdo un detalle de cada uno en especial Paco me ayudó mucho y, Ma Jin que es mi actual entrenador que lo aprecio y ha contribuido a cada uno de mis resultados.</p> <p>J.I. Eh... han sido, principal mi madre, mi familia, y la gente, amigos que están alrededor mío, que siempre me han apoyado y siempre han hecho que, que me sienta, orgulloso de, de hacer el deporte que hago.</p>
--	--

7. *¿Qué conocimientos y habilidades crees que debe tener la gente encargada de facilitar tu rendimiento? Por ejemplo, toda la gente alrededor de las decisiones como; asociaciones, federaciones, el municipio, el estado, la mesa de control, los jueces, etc.*

L.S. Oye... ¡Esa si está muy difícilísima! Yo creo que lo primero que necesitan saber o entender un poquito es ¿Cómo es un deporte de alto rendimiento?, todo lo que necesita un deportista, todo lo que necesita... pues... el deportista y el entrenador ¿no?, tener la disposición de ayudar, porque a veces eso es muy... complicado ósea... llega gente que realmente puede ayudar mucho a que, no nada más en el deporte de los clavados si no cualquier deporte sea... y se promueva más y no lo hacen, yo pienso que hay mucha gente en puestos muy estratégicos, que muchas veces no sabe del deporte ROSE... que no sabe, que son doctores, que son padres de familia, que son políticos, y todo eso hace que el deporte... no crezca en México, siempre este... siempre nos vamos solo para un bando, para donde... nos conviene y no vemos como que todo, todo el deporte en general ¿no? No nada más es la ciudad de México si no es ¡Todo! México, y todo México debería de tener las mismas oportunidades que las gentes que están en el D. F. y no es así, tu y yo sabemos que no es así, entonces desde la asociación, desde... el director de los estados... yo... pienso que deberían de tener lo mínimo para entender como es el deporte, que sea gente capacitada realmente, con estudios, con la dedicación para poder sacar el deporte adelante, y es lo menos importe para los gobiernos, siempre ponen al de deportes, al amigo del amigo del amigo del gobernador y eso hace que siempre estemos estancados, en ciertas... en ciertos aspectos.

P.E. ¿Todas ellas que cualidades deben de tener? Pues, yo creo que les guste el deporte y que quieran ayudar al deporte creo que esa es la cualidad eh, que cada uno de ellos debe de tener porque así como más fácil ayudar a cada uno de los

	<p>atletas, por lo menos a mí que, que sepan que les guste, y que sepa que, que me van ayudar siempre que voy a tener la, la convicción y la confianza en que cada uno de ellos va a ser lo mejor para el deporte.</p> <p>R.P. Primero un gran interés por los clavados, que se preocupen, que quieran que, que estén no por trabajo o por obligación si no que sea porque el, que el les interese y quieran mejorar el deporte ese sería uno y dos, que estén preparados, que sepan, que conozcan, si no fueron clavadistas, que estudien, que busquen, que investiguen, y... que cada uno contribuya con un granito de arena para irse sumando.</p> <p>J.I. Bueno, para empezar el máximo apoyo al deportista olvidarse de que..., de, de pensar en ellos mismos, de pensar en, en, en ellos, y pensar más y enfocar todo al, al deportista yo creo que es lo principal y lo básico, y sobretodo creer en él.</p>
<p>8. Y por último a tu retiro ¿qué te gustaría hacer por el deporte de los clavados en tu club, en tu comunidad, y por tu país?</p>	<p>L.S. Yo... A mi primero me gustaría a... ayudar a... mi estado, ahorita estoy en Guanajuato y pues... a ti te está tocado ver que no somos muy buenos jejeje, entonces... pero no, somos buenos, no porque no haya niños con cualidades físicas, si lo hay, pero no estamos bien organizados, pero no hay un programa, pero hay muchos detalles que están... emmm... poniéndose en contra para que Guanajuato pueda brillar en este deporte, entonces lo primero que me gustaría hacer sería ayudar a los niños, a los entrenadores, que estuvieran... que pudieran trabajar más cómodos, que trabajaran en... en serio para que Guanajuato pueda subir, yo creo que... que eso es lo que... me gustaría regresar un poquito de lo que el deporte me dio a mí... a mí, clavados mi ha dado muchas cosas, regresarle un</p>

	<p>poquito a los niños a la gente para que ellos puedan... yo siento que el deporte a mí me cambio la vida, que mi deporte le cambie la vida no a uno, si no a; dos, a tres, a cuatro, a cinco, ser mejores personas, ser mejor gente de trabajo, más exitosos, todo eso... no nada más se refleja aquí en la alberca si no en la vida... cotidiana, en la vida real, y yo creo que ese sería mi primer paso, después del retiro, y llevármelo así paso a pasito, porque cuando... quieres... abarcar de más yo creo que es ahí cuando no... no... no estamos preparados para manejar lo que se tiene que manejar, empezar desde... desde lo chiquito pero hacer la diferencia, hacer el cambio, que se vea que ya... ya es diferente Guanajuato que ya está mejor organizado, y con eso yo creo que... que voy ir llenándome de satisfacción personal.</p> <p>P.E. Al principio yo decía que nada, dije –yo me voy a ir y no voy hacer nada- pero ahorita siento que, que la influencia que puedo dejar en cada niño en cada joven eh... me he dado cuenta que es importante, por lo menos que les digas felicidades, o por lo menos que les digas oye alza los brazos, o mueve la cabeza es, se queda grabado en cada uno de ellos y es bien importante poder dejarles una motivación, creo que eso es lo que a mí me toca hacer eh, el tratar de, de la manera más sencilla el poder estar con la gente que, que viene atrás de mí, estar cerca de ellos y poderles decir alguna frase a algo que a mí no me lo dijeron, me gustaría hacerlo con la, con los que vienen atrás de mí.</p> <p>R.P. Pues..., yo siento que con la carrera y lo que he hecho hasta el momento lo he contribuido en, en ser ejemplo en que se haya sumado tantos niños en, en la actualidad en a nuestro deporte de</p>
--	---

	<p>clavados y al momento en que yo me retire eh... entrenador no me gustaría ser, es un trabajo bastante complicado y, y la verdad no tengo la vocación pero en el momento donde pueda..., eh..., dispersar el, la palabra y sumar a sumar más niños a los clavados, o en algún momento eh... contribuir en algo, la verdad que con mucho gusto, yo se que una vez que me retire no voy a estar tan cerca de una alberca, he estado mucho tiempo, disfruto mucho yo hacerlo pero no, no es lo mío el, el estar parado a un lado corrigiendo entonces si llego a ser alguna vez directivo o encargado algo del deporte que involucre a mí, a los clavados será por gusto, tratar de mejorar resultados, apoyo y todo lo que se cómo, cómo clavadista que pasas que, que los demás atletas no lo lleguen, no lo, no lo pasen.</p> <p>J.I. Me gustaría aportar todo lo que he aprendido durante mi carrera deportiva eh..., todos esos años que he trabajado duro, incluso todos esos años que he entrenado fuera de mi país eh, porque ahora estoy en Canadá, y me gustaría aportar todo aquello que he aprendido fuera, llevarlo a, a España y, y que todos aprendan lo que yo he aprendido.</p>
--	---

#### **4.1 La construcción de la teoría fundada**

En la construcción de la teoría fundada sobre los clavados, dada la situación de este deporte en nuestra Universidad, en nuestro Estado y en nuestro país, resultó muy valioso analizar cómo lo han hecho los entrenadores de élite mundial para desarrollar este deporte, ya que los programas académicos, recreativos y deportivos aún no alcanzan a explicar un proceso mediante el cual los clavados,

tradicionalmente muy competitivos en nuestro país, se puedan volver una actividad masiva y con fines recreativos.

Las estrategias que se utilizaron para realizar este estudio fueron la entrevista en audio a entrenadores expertos, aprovechando los encuentros en competencias de participación mutua en diferentes ciudades y espacios en los que, tanto los entrevistados como la entrevistadora tuvieran tiempo de contestar, utilizando preguntas dirigidas a conocer ¿Cómo realizaron el proceso para lograr los resultados obtenidos? ¿Cómo integran a un equipo multidisciplinario? ¿En qué se basan para detectar el talento de los clavadistas que se pueden llegar a convertir en el grupo de élite mundial? Y de la misma manera se les preguntó acerca de su perspectiva de los clavados recreativos, en su opinión ¿cómo debe estructurarse esta oferta a la comunidad en materia de métodos, evaluaciones, instalaciones, material y equipo, costo y administración?

Se entrevistó a 9 expertos, 5 entrenadores y 4 clavadistas, todos de élite nacional e internacional para que dieran su punto de vista según su experiencia, respecto del tema.

De lo anterior se logró obtener el siguiente perfil del entrenador por competencias:

**Cuadro 4. Las enfocadas a los entrenadores de clavados recreativos**

<b>CONOCIMIENTOS</b>	<b>HABILIDADES</b>	<b>ACTITUDES</b>
Identificar los elementos técnicos, metodológicos, operativos y administrativos que distinguen una clase recreativa de una	Transmitir el aspecto lúdico de los clavados a cualquier edad y contexto en el que se impartan las clases. Manejo y uso del material e instalaciones	Disposición para atender la demanda recreativa, con una actitud de servicio a la comunidad y de apertura y asertividad

deportiva. Conocimientos básicos de progresión/enseñanza de los clavados y reglamentos aplicables.	con los que se cuenta. Organización de eventos locales y participación en eventos foráneos.	con las autoridades. Disciplina y formalidad para la participación en eventos.
---	--	---

**Cuadro 5. Las enfocadas a los entrenadores de clavados competitivos**

<b>CONOCIMIENTOS</b>	<b>HABILIDADES</b>	<b>ACTITUDES</b>
Conocer los elementos técnicos, metodológicos, operativos y administrativos que distinguen una clase recreativa de una deportiva. Conocimientos avanzados de progresión/enseñanza de los clavados, reglamentos y ciencias aplicadas.	Aplicación de las ciencias del ejercicio para el desarrollo de programas de detección de talentos, la enseñanza y entrenamiento de los clavados de competencia.	Compromiso, humildad, respeto, trabajo en equipo, disciplina, calidad y excelencia para su desempeño, visión a corto, mediano y largo plazo, tanto para los entrenamientos como para la participación en eventos.

También podemos obtener el perfil del clavadista por competencias clasificado en los mismos dos temas:

**Cuadro 6. Las enfocadas a los clavadistas recreativos**

<b>CONOCIMIENTOS</b>	<b>HABILIDADES</b>	<b>ACTITUDES</b>
Conocimientos básicos del cuerpo humano y sus funciones.	Saber nadar de manera básica hacia arriba y hacia la orilla en una alberca con profundidad a partir de los 3m.	Disfrutar de la actividad física a través de los clavados.

**Cuadro 7. Las enfocadas a los clavadistas competitivos**

CONOCIMIENTOS	HABILIDADES	ACTITUDES
Conocimientos avanzados de su cuerpo, sus capacidades y sus funciones.	Poder desplazarse fluidamente en una alberca con profundidad de 5m, alto grado de coordinación acrobática y de desarrollo de su condición física.	Disfrutar del deporte de los clavados, ser competitivo, disciplinado, comprometido, responsable, humilde.

De las entrevistas que se realizaron a los expertos y que se presentaron en los cuadros de sistematización, se obtuvieron respuestas que permiten clasificar la práctica de los clavados en:

1. Clavados recreativos.
  - Características del clavadista.
  - Elementos de la clase de clavados.
  - Infraestructura para los cursos de clavados.
2. Clavados competitivos.
  - Características del clavadista.
  - Ciencias aplicadas al desarrollo de los clavados competitivos.
  - Administración de los clavados competitivos.



Figura 4. Clasificación de los clavados según su práctica.



Con base en la información obtenida en esta investigación, se plantea la siguiente teoría para la capacitación en la enseñanza del deporte de los clavados:

- El deporte de los clavados se puede clasificar en dos:
  1. Clavados recreativos: son los que se realizan con el objetivo de divertirse y de mejorar la salud general.
  2. Clavados competitivos: son los que se realizan con el objetivo de obtener resultados de rendimiento deportivo.
- Los elementos reglamentarios que conforman un clavado son:
  1. Pruebas de clavados: dos pruebas de trampolín, 1m y 3m. 1 prueba de plataforma, aunque es sólo una prueba las alturas según la edad son 5m, 7.5m y/o 10m de la superficie del agua.
  2. Modalidades de clavados: individual, sincronizados (dos clavadistas del mismo género realizan la misma lista de clavados de la misma altura de manera simultánea), sincronizados mixtos (dos clavadistas de diferente género realizan la misma lista de clavados de la misma altura de manera simultánea), equipo (dos clavadistas de diferente género realizan diferente lista de clavados de diferente altura de manera alternada).
  3. Grupos de clavados: 1-5 en trampolín y 1-6 en plataforma.
  4. Posiciones de clavados: A, B, C y D.

- La enseñanza del deporte de los clavados se puede dividir en 6 fundamentos técnicos (propuesta producto de esta tesis):
  1. Parados: salto desde el trampolín o plataforma que se realiza con ambos pies de manera simultánea para caer al agua de pie. Puede realizarse en las posiciones A, B, o C y en los grupos 1 y 2.
  2. Entradas: rotación dejándose caer apoyado en la orilla del trampolín o plataforma en la que se logra rotar  $180^\circ$  sobre el eje transversal del cuerpo. Puede realizarse en las posiciones A, B, o C y en los grupos 1, 2 y 5.
  3. Vueltas: rotación sobre el eje transversal de  $180^\circ$  (media vuelta) que se puede incrementar cada  $180^\circ$  y se realiza en el aire. Puede ser en posiciones A, B o C y de los 6 grupos de clavados.
  4. Giros: rotación sobre el eje longitudinal de  $180^\circ$  (medio giro) que se puede incrementar cada  $180^\circ$  y se realiza en el aire. Puede ser en posiciones A, B o C y de los 6 grupos de clavados.
  5. Aproximación: acercamiento que realiza el clavadista desde la parte trasera del trampolín o plataforma para tomar mayor impulso para realizar su clavado, en trampolín se llama pasos + estribo y se utiliza en los grupos 1, 3 y 5; en plataforma se llama carrera y se puede utilizar en los grupos 1 y 5.
  6. Parado de manos: es la vertical invertida en la que el clavadista se apoya exclusivamente sobre sus manos y se realiza sólo en la prueba de

plataforma, pertenece al grupo 6 y puede ser en posiciones A, B, o C y combinarse con los grupos 1, 2 y 3 así como con giros.

- Una propuesta de nomenclatura para clavados recreativos es la siguiente (las 4 primeras nomenclaturas ya existen, la 5 y la 6 serían agregadas como propuesta de esta tesis):

1. Los parados al frente se escribirán con el número 100.
2. Los parados atrás se escribirán con el número 200.
3. Las entradas al frente se escribirán con el número 10.
4. Las entradas atrás se escribirán con el número 20.
5. Los parados con giro se escribirán con un 0 en el dígito de las vueltas.

Ejemplo: 5101.

6. Las entradas con giro se escribirán omitiendo el dígito de las vueltas.

Ejemplo: 511.

- Categorías y pruebas para clavados recreativos (las categorías 6-7 y 8-9 ya existen; la clasificación por niveles y las categorías de 10 en adelante, son sugerencia de los expertos):

1. 6 y 7 años principiantes: 3 clavados combinando libremente parados de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m.

2. 6 y 7 años intermedios: 3 clavados combinando libremente parados/entradas y hasta 1 clavado FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m.
3. 8 y 9 años principiantes: 4 clavados combinando libremente parados/entradas y hasta 1 clavado FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m.
4. 8 y 9 años intermedios: 4 clavados combinando libremente entradas/clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m.
5. 10 a 13 años principiantes: 5 clavados combinando libremente parados/entradas y hasta 2 clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m/7.5m.
6. 10 a 13 años intermedios: 5 clavados combinando libremente entradas/clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m/7.5m.
7. 14 a 18 años principiantes: 5 clavados combinando libremente parados/entradas/clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m/7.5m/10m.
8. 14 a 18 años intermedios: 5 clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m/7.5m/10m.

9. 19 años y más principiantes: 5 clavados combinando libremente parados/entradas/clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m/7.5m/10m.
10. 19 años y más intermedios: 5 clavados combinando libremente entradas/clavados FINA de trampolín de 1m, 3m y plataforma de 3m/5m/7.5m/10m.
- Según los expertos entrevistados, para impartir las clases recreativas de clavados se requiere de las siguientes infraestructura:
    1. En gimnasio: se recomienda una un área de al menos 100 m<sup>2</sup> donde se pueda colocar un área acolchonada de 30 m<sup>2</sup> y un catre redondo de 4m de diámetro o rectangular de 5m x 2m, además de colchonetas de diferentes tamaños y una pared cubierta de espalderas.
    2. En la fosa de clavados: se recomienda una profundidad mínima de 3m, un trampolín o plataforma a una altura de 1m y otro a una altura de 3m.
    3. Administrativas: ofrecer las clases a todo público a partir de 6 años de edad y con el aval médico para la práctica de este deporte, asignar las cuotas de recuperación en proporción a las cuotas de las demás actividades que se ofrezcan en la misma institución y según las características de la instalación, programar la temporada de clases y eventos de acuerdo a la oferta de actividades acuáticas de la institución, vincular con la misma institución o con otras si es necesario, la detección de talentos de los niños con las características que se buscan para el área competitiva.

- También según los expertos entrevistados, para realizar un evento de evaluación de clavados se recomienda:
  1. Utilizar el formato de competencia con al menos 3 jueces.
  2. Hacer partícipes a las autoridades involucradas.
  3. Hacerlo de invitación abierta con la mayor anticipación posible.
  4. Manejo del sistema electrónico diverecorder® que es de descarga gratuita y en el que se puede agregar cualquier modificación a las reglas.
  5. Asegurar un equipo de mesa de control y jueces, mismos que pueden integrarse de los equipos participantes.
  6. Asegurarse de cumplir con los aspectos legales de protección civil de su localidad para la realización de eventos.

Estas categorías guardan una relación de manera que interactúan entre sí, tal como se muestra en la matriz siguiente (Hernández, 2014):

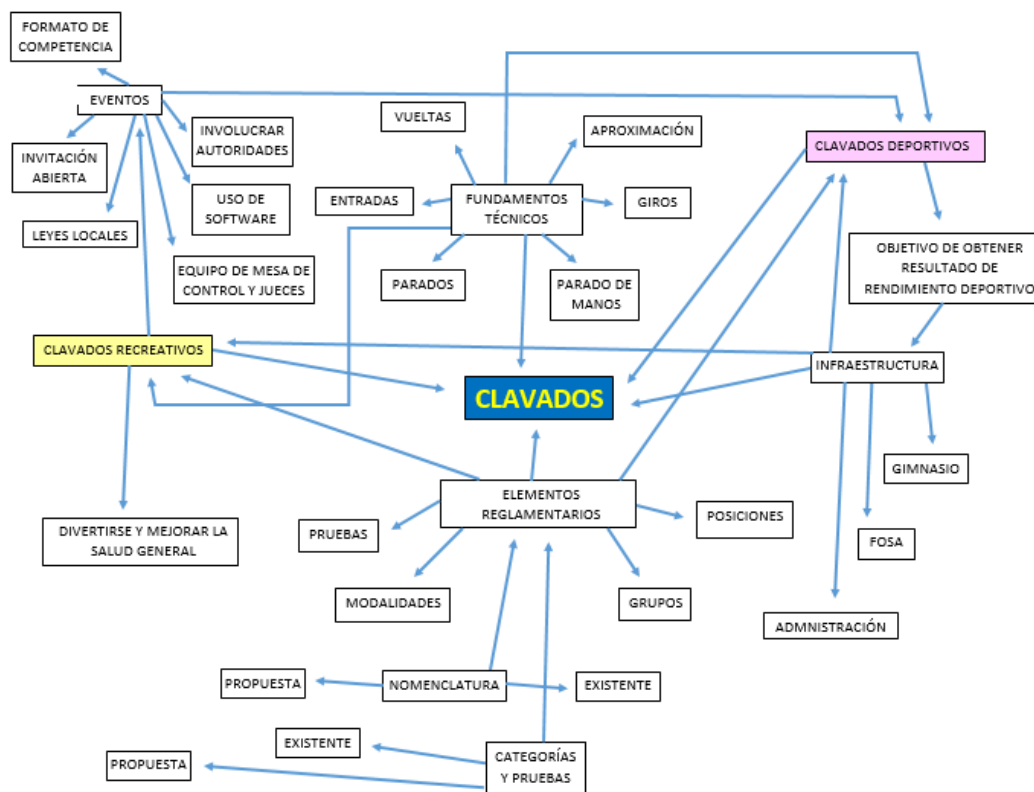


Figura 5. Matriz de categorías de clavados.

En la Figura 5 se aprecia la categoría principal que son los clavados y cómo se desprenden de ella las sub-categorías clavados recreativos y clavados deportivos, así como los elementos que, según los datos que arroja esta investigación, muestran las demás categorías que surge de cada una y la relación que guardan entre ellas.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES**

El objetivo principal del presente trabajo fue determinar cuáles son las herramientas didácticas más pertinentes para la enseñanza del tema de clavados en la licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la UANL, así como identificar las competencias del entrenador de clavados y la producción de material didáctico que sirva de apoyo en la capacitación de alumnos y externos interesados en formarse como entrenadores de este deporte.

Si bien el deporte de clavados tiene en nuestro país una tradición de resultados deportivos de alto nivel, ha hecho falta un puente que una la formación académica con el impacto masivo a la comunidad en el tema de la oferta de clases recreativas de clavados.

En este estudio se pretendió conocer la opinión de entrenadores y clavadistas mexicanos y extranjeros que han tenido resultados de excelencia a nivel nacional e internacional, respecto de cómo se debe estructurar una clase recreativa, desde a quienes debe dirigirse, los contenidos, la instalación, material y equipo y hasta quienes y como las deben administrar.

Primeramente los resultados que se obtuvieron nos permitieron definir las competencias de los entrenadores de clavados, diferenciando los que atienden a grupos recreativos de los que forman medallistas para las competencias de alto nivel, de esta manera se logra especificar con más detalle un perfil de egreso, tanto de la UA de Deportes Acuáticos de la LCE que ofrece la UANL a través de la



FOD, como de los cursos de capacitación que se den en la DGD en la especialidad deportiva de clavados.

También se logró definir la diferencia entre el perfil del clavadista recreativo y el deportivo, información que será de utilidad tanto para los entrenadores que estén a cargo de impartir las clases de clavados en cualquiera de los dos programas, como para las autoridades que administran instalaciones con infraestructura para clavados, esta información facilitará que las instituciones puedan ofrecer ambos programas optimizando los recursos con los que cuentan y a su vez crear una conexión entre los clavados recreativos y los clavados competitivos, donde los programas recreativos ofrecerán la masividad en la que los programas competitivos encontrarán el talento que buscan y a su vez, los clavados competitivos promoverán la práctica de este deporte en la comunidad.

El impacto de esta investigación también llevó a la creación de un programa de formación de entrenadores de clavados con objetivos tanto recreativos como competitivos, el cual arrancó en septiembre de 2013 en el CAOU invitando a 3 ex atletas de las disciplinas de clavados y gimnasia y a 3 estudiantes de la licenciatura en Ciencias del Ejercicio de la FOD, UANL, con un resultado muy significativo logrando en 2014 la participación de 5 de ellos en campeonatos nacionales infantiles y juveniles y la clasificación de 2 de ellos, además de la directora técnica, a la Olimpiada Nacional 2015 con una participación de 9 clavadistas de los cuales 7 fueron detectados como talento y preparados desde 2013 bajo los perfiles de clavadistas y entrenadores que arrojó esta investigación.

Esto sienta un antecedente que permite continuar con investigaciones en temas como:

- La determinación del biotipo del clavadista mexicano para la prueba de trampolín y para la prueba de plataforma, partiendo de las respuestas de los expertos en las que mencionan características muy específicas tanto morfológicas como fisiológicas y psicológicas.
- El establecimiento del perfil laboral del entrenador recreativo y del entrenador deportivo, ya que los expertos también mencionan conocimiento y dominio en competencias específicas para cada programa.
- La creación de un sistema estatal y nacional en el que tengan cabida ambos programas generando entre ellos un círculo virtuoso a partir de la interacción entre las categorías que, como se demostró en la matriz, se retroalimentan entre sí.

Por otra parte el presente proyecto ha servido como base para la creación de un manual de enseñanza de los clavados que tiene como finalidad ser la base del material didáctico que se utilizará para la impartición del curso *Enseñanza Básica de los Clavados* que se impartirá a través del Centro Evaluador de la Dirección General de Deportes de la UANL, siendo el primer Centro Evaluador en materia de deporte en todo el país que ofrezca cursos de capacitación por especialidad deportiva para entrenadores.

De la misma manera se hará la propuesta a la Federación Mexicana de Natación para sistematizar la capacitación y evaluación de entrenadores de clavados en

todo el país, con la finalidad de unificar los criterios respecto de las clases de clavados, así como de mejorar las oportunidades de trabajo para los entrenadores.

En cuanto a las aportaciones que se dan al enriquecimiento de la docencia de la UA de Deportes Acuáticos en la licenciatura, los datos de esta investigación permiten enriquecer los contenidos del programa analítico facilitando los temas que se deben abordar, según los expertos.

Si bien las respuestas de los expertos entrevistados proporcionan una valiosa unificación de criterios, la variedad de medios y situaciones que ellos plantean para el desarrollo de este deporte, permitirá que la teoría propuesta sea adaptable a una gran variedad de contextos, por lo que el alcance será tan grande como se desee tener un programa de clavados, tanto con instalaciones ya existentes como en la empresa de abrir nuevos centros acuáticos con fosas de clavados, la participación ciudadana en el deporte de los clavados será tan masiva como los entrenadores y autoridades deportivas tengan una visión de beneficio, crecimiento y desarrollo mutuo, de esta manera se lograrán programas deportivos parcialmente autofinanciables y se conseguirá, además de medallas de gran reconocimiento internacional, la formación de niños y jóvenes que aprendan de valores que tanto necesita nuestra sociedad, a través de la práctica de los clavados.

## Referencias

- Carreón, J. (2012). *Clavados, Descripción y Conceptos de la técnica básica*. México, México: D3 FMN.
- CONADE (2008). Clavados. Recuperado de sitio de internet.  
<http://www.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Clavados.pdf>
- Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, (2015). (Última Reforma DOF 10-07-2015) Recuperado del sitio de internet  
[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1\\_100715.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/1_100715.pdf)
- Creswell, J. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, Inc.
- Educación con el deporte (n.d.) preparado para la 45ª semana (17-23/07/2006) del 60º aniversario de la UNESCO. Recuperado de sitio de internet.  
[http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45\\_educationsport\\_es.pdf](http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf)
- FINA (n. d) Federación Internacional de Natación. Recuperado de sitio de internet.  
[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=category&id=364&Itemid=1377](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=category&id=364&Itemid=1377)
- González, L., H. (2007). Modelos educativos en un mundo globalizado. Más textos, *Ensayos sociológicos sobre la comunicación educativa global y la globacultura* (pp. 103-105). Recuperado de  
<http://campus.ajusco.upn.mx:8080/upn/bitstream/handle/11195/220/Luis%20H%C3%A9ctor%20Gonz%C3%A1lez%20Mendoza.pdf?sequence=1>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. México. D.F.: Mc Graw Hill.
- Hernández, R. M.(2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: Su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*, (23), 187-210.

LEY GENERAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE (2014). (Última Reforma DOF 09-05-2014). Recuperado del sitio de internet de  
file:///C:/Users/Nancy/Downloads/LEY\_GENERAL\_DE\_CULTURA\_FISICA\_Y\_DEPORTE\_07062013.pdf

Modelo académico de licenciatura (2012). (Aprobado por el H. Consejo Universitario el 23 de marzo de 2011). Recuperado del sitio de internet  
file:///C:/Users/Nancy/Downloads/00\_modelo%20acad%C3%A9mico-lic11-web.pdf

Olimpiada nuevo león (2015) Convocatoria. Recuperado de sitio de internet.  
<http://www.visoconstrucciones.com/olimpiada/index.php>

O'Brian R. (2003). Springboard y platform diving. United States: Human Kinetics.

Peñaloza, E., García, C., Martínez, R., y Rojas, G. (2010). Modelo estratégico de comunicación educativa para entornos mixtos de aprendizaje: estudio piloto. *Pixel-Bit: Revista de medios y educación*, (37), 43-55.

PLAN DE DESARROLLO INSTITUCIONAL UANL (2012). (Aprobado por el H. Consejo Universitario el 29 de Marzo de 2012). Recuperado de sitio de internet <file:///C:/Users/Nancy/Downloads/PDI-2020-26abril.pdf>.

PLAN DE DESARROLLO DE LA FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA (2012). (Administración 2012-2016). Recuperado de sitio de internet  
file:///C:/Users/Nancy/Downloads/PD\_DES\_2313\_organizacion\_deportiva\_pd12-20.pdf.

PLAN ESTATAL DE DESARROLLO NUEVO LEON (2010). (Admiración 2010-2015) Recuperado de sitio de internet  
<http://www.nl.gob.mx/publicaciones/plan-estatal-de-desarrollo-2010-2015>.

Programa Educativo de Licenciado en Ciencias del Ejercicio (2010). (Aprobado por la Junta Directiva de la Facultad ó Escuela) Recuperado de sitio de internet  
[http://www.uanl.mx/sites/default/files/PELCE\\_0.pdf](http://www.uanl.mx/sites/default/files/PELCE_0.pdf)

Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte* (Vol. 20). Inde.

SICCED (2014). Sistema Nacional de Entrenadores. Recuperado de sitio de internet <http://www.conade.gob.mx/portal/Default.aspx?id=3282>

UNESCO (1979). Actas de la Conferencia General (20.a reunión) Recuperado del sitio de internet <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001140/114032S.pdf>.

### *ANEXO 1. Programa Analítico de la UA Deportes Acuáticos*

#### *I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN*

##### PROGRAMA EDUCATIVO POR COMPETENCIAS

Nombre de la Institución: Universidad Autónoma de Nuevo León.

Nombre de la Dependencia: Facultad de Organización Deportiva.

Nombre de la Unidad de Aprendizaje: **Deportes Acuáticos.**

Horas aula-teoría y/o práctica, totales: 90 hrs.

Horas de trabajo extra aula por semana: 30 hrs.

Modalidad: Escolarizada.

Tipo de periodo académico: agosto-diciembre 2015.

Tipo de Unidad de aprendizaje: Optativa.

Área curricular: Área curricular de Formación Profesional (ACFP).

Créditos: 4.

Fecha de elaboración: 10 de Marzo de 2010.

Fecha de última actualización: 24 de Julio de 2015.

Responsables del diseño: Dra. Claudia Benavides Espinoza, Dr. Fernando Ochoa Ahmed, Dr. Alberto Garrido Esquivel, MC. Rosa de Guadalupe Valderrama Oviedo.

#### *II. PRESENTACIÓN.*

La Unidad de Aprendizaje de Deportes Acuáticos se podrá cursar a partir del 5to semestre de la carrera en Ciencias del Ejercicio y al terminar el alumno habrá obtenido los conocimientos básicos sobre los reglamentos, metodología, formas de juego, progresión de la enseñanza básica, instalaciones y equipo del Polo Acuático, Nado Sincronizado, Buceo, Clavados y otros deportes acuáticos.

Durante la Unidad de aprendizaje se hará un repaso de los conocimientos y destrezas en la Natación.

#### *III. PROPÓSITO (S)*

Aplicar los conocimientos básicos para la detección de talentos y la metodología para la progresión de la enseñanza de los deportes acuáticos, así como las generalidades de sus reglamentos.

#### *IV. ENUNCIAR LAS COMPETENCIAS DEL PERFIL DE EGRESO*

##### a) Competencias Generales a las que contribuye esta unidad de aprendizaje

- Utilizar los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida.
- Elaborar propuestas académicas y profesionales inter, multi y transdisciplinarias de acuerdo a las mejores prácticas mundiales para fomentar y consolidar el trabajo colaborativo.

- Lograr la adaptabilidad que requieren los ambientes sociales y profesionales de incertidumbres de nuestra época para crear mejores condiciones de vida.
  - Resolver conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.
- b) Competencias específicas del perfil de egreso a las que contribuye la unidad de aprendizaje
- Aplicar los principios pedagógicos, morfo-nutricionales, funcionales, psicológicos y sociales del entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento en el campo de la actividad física y el deporte.
  - Evaluar programas físico-deportivos y de desarrollo del deporte en diferentes niveles y contextos.

## V. REPRESENTACIÓN GRÁFICA.





## VI. PROGRAMA

### FASE 1 (F1). Instituciones y organismos acuáticos.

#### Fase 1: Instituciones y Organismos acuáticos

**Elemento de competencia:** Conocer la estructura organizacional, atribuciones y vínculos oficiales de los principales organismos acuáticos a nivel estatal, nacional e internacional para poder desenvolverse en el ámbito de competencias deportivas a estos niveles.

**Tiempo de duración estimado:** 3 horas aula, 2 horas extra aula.

**Valor en puntos:** 15 puntos obligatorios.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Materiales y recursos
.Diario de doble entrada de las páginas web de la ANENL, FMN, FINA, FMAS, CMAS y PADI.	La primera entrada contiene toda la información que se pide de las páginas web. La segunda entrada contiene las reflexiones en sus propias palabras, con ortografía y mostrando amplia comprensión de la estructura, funciones, atribuciones y vínculos oficiales de las instituciones.	Bajar el diario de doble entrada de la plataforma nexus. Seguir las ligas proporcionadas en él para acceder a las páginas web. Navegar ampliamente por cada página para contestar las dos entradas del diario. Subir la actividad contestada a la plataforma.	Primera entrada: Deportes que maneja esta institución, actividades que organiza, ligas internas y externas. Segunda entrada: opinión sobre la estructura de la página, ¿qué aprendí de las atribuciones y funciones de esta institución?, dudas que me quedan.	<a href="http://www.anenl.org/">http://www.anenl.org/</a> <a href="http://www.fmn.org.mx">http://www.fmn.org.mx</a> <a href="http://www.fina.org/">http://www.fina.org/</a> <a href="http://www.fmas.com.mx/">http://www.fmas.com.mx/</a> <a href="http://www.cmas.org/">http://www.cmas.org/</a> <a href="https://www.padi.com/scuba-diving/">https://www.padi.com/scuba-diving/</a>

**Fase 2. Polo Acuático y Nado Sincronizado.**

**Elemento de competencia:** Identificar los datos históricos, reglamento, fundamentos técnicos, biotipo y principales lesiones del Polo Acuático y Nado Sincronizado para aplicarlos en la progresión de la enseñanza básica de estos deportes.

**Tiempo de duración estimado:** 6 horas aula y 3 extra aula.

**Valor Puntos:** 20 puntos obligatorios y 10 extras opcionales.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Materiales y recursos
Características del biotipo, principales lesiones y progresión de la enseñanza del polo acuático.	<p>Esta actividad es por equipos.</p> <p>Contesta todo conforme a las instrucciones y la rúbrica.</p> <p>La sube a la plataforma dentro de la fecha límite.</p> <p>Realiza la práctica conforme lo que anotó en la tabla de progresión de la enseñanza.</p> <p><b><u>Distancia: esta actividad puede ser individual o por equipos.</u></b></p> <p><b><u>Identificarse y en todo momento del video se debe tener claridad en la identidad de quien o quienes están siendo evaluados.</u></b></p> <p><b><u>Debe verse en todo momento del video un guardavidas que cuide su integridad física.</u></b></p>	<p>Bajar de la plataforma nexus la presentación en ppt del tema de polo acuático.</p> <p>Bajar de la plataforma nexus la actividad de polo acuático, contestarla basándose en la teoría revisada, prácticas realizadas, partidos observados y entrevistas a especialistas, imprimirla para la práctica y subirla para derecho a calificación.</p>	<p>Características morfológicas, fisiológicas y psicológicas que diferencian el biotipo del polo acuático de los otros deportes.</p> <p>Principales lesiones que se presentan en la práctica de este deporte.</p> <p>Tabla de progresión de la enseñanza para polo acuático.</p>	<p><a href="http://www.anenl.org/">http://www.anenl.org/</a>  <a href="http://www.fmn.org">http://www.fmn.org</a>  <a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a></p> <p>Presentación en ppt.</p> <p>Documento evidencia 2_polo acuático.</p> <p>Alberca semiolímpica.</p> <p>Pelotas.</p> <p>Plataforma nexus.</p>
Características del biotipo, principales lesiones y progresión de la enseñanza del nado sincronizado.	<p>Esta actividad es por equipos.</p> <p>Contesta todo conforme a las instrucciones y la rúbrica.</p>	<p>Bajar de la plataforma nexus la presentación en ppt del tema de nado sincronizado.</p>	<p>Características morfológicas, fisiológicas y psicológicas que diferencian el biotipo del nado sincronizado de los otros deportes.</p>	<p><a href="http://www.anenl.org/">http://www.anenl.org/</a>  <a href="http://www.fmn.org">http://www.fmn.org</a>  <a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a></p>

<p>lesiones y progresión de la enseñanza del nado sincronizado.</p>	<p>instrucciones y la rúbrica.</p> <p>La sube a la plataforma dentro de la fecha límite.</p> <p>Realiza la práctica conforme lo que anotó en la tabla de progresión de la enseñanza.</p> <p><b><u>Distancia: esta actividad puede ser individual o por equipos.</u></b></p> <p><b><u>Identificarse y en todo momento del video se debe tener claridad en la identidad de quien o quienes están siendo evaluados.</u></b></p> <p><b><u>Debe verse en todo momento del video un guardavidas que cuide su integridad física.</u></b></p>	<p>sincronizado.</p> <p>Bajar de la plataforma nexus la actividad de nado sincronizado, contestarla basándose en la teoría revisada, prácticas realizadas, partidos observados y entrevistas a especialistas, imprimirla para la práctica y subirla para derecho a calificación.</p>	<p>psicológicas que diferencian el biotipo del nado sincronizado de los otros deportes.</p> <p>Principales lesiones que se presentan en la práctica de este deporte.</p> <p>Tabla de progresión de la enseñanza para nado sincronizado.</p>	<p>Presentación en ppt.</p> <p>Documento evidencia 3_nado sincronizado.</p> <p>Alberca semiolímpica.</p> <p>Flotadores.</p> <p>Plataforma nexus.</p>
<p>.Exposición de polo acuático o nado sincronizado (actividad extra con carácter de opcional).</p>	<p>Hace una presentación y expone sobre alguno de estos deportes. Esta actividad sólo se tomará en cuenta si el alumno acredita la unidad de aprendizaje y sólo en primera oportunidad.</p>	<p>Busca la información respecto de polo acuático o nado sincronizado. Hace una presentación en ppt y la expone en el salón de clase.</p>	<p>Historia, reglamento, biotipo y progresión de la enseñanza del deporte que elija.</p>	<p><a href="http://www.anenl.org/">http://www.anenl.org/</a>  <a href="http://www.fmn.org">http://www.fmn.org</a>  <a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a></p>

### FASE 3 (F3). Buceo y Clavados.

#### Fase 3: Buceo y Clavados.

**Elementos de competencia:** Identificar los datos históricos, reglamento, fundamentos técnicos, niveles, biotipo y principales lesiones del Buceo y Clavados para la aplicación de los conocimientos de la enseñanza básica de estos deportes.

**Tiempo de duración estimado:** 6 horas aula y 3 extra aula.

**Valor Puntos:** 10 extras opcionales.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Materiales y recursos
Exposición de buceo o clavados (actividad extra con carácter de opcional).	<p>Actividad individual.</p> <p>Hace una presentación y expone sobre alguno de estos deportes.</p> <p>La presentación es en ppt en un máximo de 15 láminas incluyendo la portada y referencias.</p> <p>Esta actividad sólo se tomará en cuenta si el alumno acredita la unidad de aprendizaje y sólo en primera oportunidad.</p> <p><u><b>Distancia: sube la presentación en ppt y también un video donde se identifica y claramente ve al alumno exponiendo con una duración máxima de 10 minutos.</b></u></p> <p><u><b>Deberá subir una foto de una identificación oficial vigente para confirmar su identidad.</b></u></p>	<p>Busca la información de buceo o clavados, tanto en las páginas revisadas como entrevistando especialistas.</p> <p>Hace una presentación en ppt y la expone en el salón de clase.</p> <p><u><b>Distancia: graba su exposición, la sube a youtube y copia la liga en su presentación que subirá a la plataforma.</b></u></p>	<p>Historia (1 lámina máximo), reglamento, biotipo y progresión de la enseñanza del deporte que elija 7 láminas máximo por deporte.</p>	<p><a href="http://www.anenl.org/">http://www.anenl.org/</a></p> <p><a href="http://www.fmn.org">http://www.fmn.org</a></p> <p><a href="http://www.fina.org">http://www.fina.org</a></p> <p><a href="http://www.fmas.com.mx">http://www.fmas.com.mx</a></p> <p><a href="http://www.cmas.org">http://www.cmas.org</a></p> <p><a href="https://www.padi.com/s-cuba-diving/">https://www.padi.com/s-cuba-diving/</a></p>

## FASE 4 (F4). Prácticas.

### Fase 4: Prácticas.

**Elemento de competencia:** Aplicar los fundamentos técnicos del Polo Acuático, Nado Sincronizado, Buceo y Clavados en la alberca semi olímpica, gimnasio y fosa de clavados.

**Tiempo de duración estimado:** 40 horas en clase práctica y 5 horas extra aula.

**Valor Puntos:** 45 puntos obligatorios y 15 puntos extras opcionales.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Materiales y recursos
Partido de polo acuático (actividad extra con carácter de opcional)	Esta actividad se realiza en la alberca semi olímpica. Organiza los equipos para jugar. Respetar las dos reglas del agarre del balón. Esta actividad sólo se tomará en cuenta si el alumno acredita la unidad de aprendizaje en primera oportunidad.	Fundamentos técnicos del polo acuático con y sin implementos según la progresión de la enseñanza. Jugar bajo el formato de eliminación directa todos los equipos que se lleguen a formar.	Regla del agarre del balón a una mano. Regla de no hundir el balón.	CAOU: alberca semiolímpica. Pelotas de plástico suave. Porterías. Traje de baño y gorra.
Nado sincronizado (actividad extra con carácter de opcional)	Esta actividad se organiza en la alberca semi olímpica. Organiza los equipos para realizar cargadas con respeto y prudencia. Esta actividad sólo se tomará en cuenta si el alumno acredita la unidad de aprendizaje en primera oportunidad.	Fundamentos técnicos de nado sincronizado con y sin implementos según la progresión de la enseñanza. Realizar libremente y de manera segura, las cargadas según los equipos que se organicen.	Bases acrobáticas para realizar en el agua.	CAOU: alberca semiolímpica. Flotadores. Traje de baño y gorra.
Buceo libre (actividad extra con carácter de opcional)	Inmersiones con el equipo de buceo libre. El uso de las manos es sólo para desplazarse. Sacar los objetos que el maestro lance al fondo de la alberca utilizando el equipo de buceo libre. Esta actividad sólo se tomará en cuenta si el	Desplazamientos subacuáticos con el equipo de buceo libre. Inmersiones parciales y totales hasta el fondo de la	Habilidades básicas de natación: respiración y desplazamientos con el equipo de	CAOU: alberca semiolímpica y olímpica. Esnórquel,

	alumno acredita la unidad de aprendizaje en primera oportunidad.	alberca semiolímpica buscando objetos. Inmersiones parciales y/o totales hasta el fondo de la fosa de clavados.	buceo libre.	visor, 8 y gorra. Carriles. Traje de baño.
Clavados en gimnasio y fosa	Realiza los ejercicios para la progresión de la enseñanza tanto en el gimnasio como en la fosa de clavados.	Ejercicios de transición entre la alberca semi olímpica y la fosa de clavados. Ejercicios acrobáticos básicos con el material en seco y en agua.	Bases acrobáticas. Fundamentos técnicos de clavados	CAOU: gimnasio de clavados y fosa de clavados. Ropa deportiva, traje de baño y gorra.
Producto integrador de la enseñanza básica de Polo Acuático, Nado Sincronizado, Buceo libre o Clavados.	<p>Realiza de manera individual una tabla de progresión de la enseñanza del deporte que elija entre polo acuático, nado sincronizado, buceo libre o clavados, anotando los fundamentos técnicos que realizará y la información que se pide de cada uno.</p> <p>Realiza la práctica en la fosa de clavados del CAOU dentro de las fechas asignadas para ello, sin asistencias de ningún tipo en ningún momento y conforme al documento que subió a la plataforma y trae impreso.</p> <p>Si elije polo acuático o nado sincronizado deberán ser 3 fundamentos técnicos realizados durante al menos 10 segundos cada uno y de manera consecutiva.</p> <p>Si elije buceo libre deberá traer el equipo de</p>	Ejercicios de fundamentos técnicos de polo acuático, nado sincronizado, buceo libre o clavados, de acuerdo a la progresión de la enseñanza.	Fundamentos técnicos de polo acuático, nado sincronizado, buceo libre o clavados.	Fosa de clavados del CAOU. Traje de baño y gorra. Documento guía. Clases prácticas.

	<p>visor, esnórquel y 8 para presentar. Realizará 3 toques horizontales mínimo de 23 metros cada uno purgando el esnórquel al menos 1 vez en cada toque o bien, un toque al fondo de la fosa de clavados mínimo de 5 metros de profundidad, otro hacia arriba y uno más de manera horizontal. En ningún momento podrá tocar el visor o esnórquel con las manos o soltar la boquilla. En cada toque podrá descansar pisando el descanso de la alberca.</p> <p>Si elije clavados realizará 5 clavados de una altura mínima de 50 centímetros, podrá repetir el clavado si cambia la altura o bien, podrá repetir la altura si cambia el clavado.</p> <p><b><u>Distancia: puede elegir un deporte diferente siempre y cuando lo practique de manera competitiva.</u></b></p> <p><b><u>Si no puede asistir al CAOU, deberá conseguir una alberca en la ciudad donde se encuentre para realizar sus prácticas, si requiere una solicitud por parte de la FOD, deberá tramitarla con suficiente tiempo.</u></b></p> <p><b><u>Grabará un video realizando su práctica con una duración máxima de 3 minutos.</u></b></p> <p><b><u>El documento que suba a NEXUS contiene una identificación oficial vigente con fotografía que compruebe la identidad del alumno y la liga de youtube donde está su práctica con una primera imagen de su rostro identificándose verbalmente y explicando brevemente lo que realizará.</u></b></p>			
--	--	--	--	--

	<p><b><u>Los ejercicios son realizados claramente por el alumno inscrito e identificado previamente.</u></b></p> <p><b><u>La alberca tiene una profundidad evidentemente superior a su estatura y en todo momento aparece en el video un guardavidas que se hace responsable de su integridad.</u></b></p>			
--	--	--	--	--



### Fase 5: Otros Deportes Acuáticos

**Elemento de competencia:** Evaluar las diferentes oportunidades de trabajo en otros deportes acuáticos presentando resultados derivados de una investigación documental y de campo para valorar los espacios laborales en los deportes acuáticos.

**Tiempo de duración estimado:** 1 hora aula y 4 horas extra aula por cada equipo.

**Valor en puntos:** 20 puntos.

Evidencias de aprendizaje	Criterios de Desempeño	Actividades de aprendizaje	Contenidos	Materiales y recursos
<p>Presentación en ppt del tema asignado.</p> <p><b><u>Distancia: documento en ppt con el tema desarrollado y con la liga de youtube con su exposición.</u></b></p>	<p>La presentación en ppt y la investigación documental y de campo se realiza por equipos y todos los integrantes exponen conforme a la rúbrica y lista de cotejo para exposiciones. Se realizan entrevistas a especialistas para obtener la información del tema.</p> <p><b><u>Distancia: la presentación y exposición es individual. Incluye todos los criterios de la rúbrica. La presentación tiene una extensión máxima de 15 láminas y la exposición tiene una duración máxima de 10 minutos. El video es una grabación del alumno exponiendo su tema.</u></b></p>	<p>Se reparten seis temas en seis equipos que forman los alumnos. Realizan investigación documental, entrevistas a especialistas, visitas a actividades propias de los deportes asignados.</p> <p><b><u>Distancia: cada alumno elige uno de los 6 temas a exponer y cumple con las mismas actividades de manera individual.</u></b></p>	<p>Definición, pruebas en las que se clasifica, principales eventos que se realizan, organismos que lo regulan, instalaciones, material y equipo .</p> <p><b>Tema 1:</b> Acuaeróbics, Natación adaptada e Hidroterapia.</p> <p><b>Tema 2:</b> Remo y Canotaje.</p> <p><b>Tema 3:</b> Acuatlón, Triatlón y Pentatlón.</p> <p><b>Tema 4:</b> Aguas abiertas y Nado con aleta.</p> <p><b>Tema 5:</b> Deportes acuáticos Playeros (surf, ski y motonáutica).</p> <p><b>Tema 6:</b> Vela y Pesca deportiva.</p>	<p>Rúbrica. Bibliografía recomendada. Entrevistas con especialistas en los deportes asignados. Aula inteligente. <a href="http://www.yumping.com.mx/buceo/nuevo-leon">http://www.yumping.com.mx/buceo/nuevo-leon</a> <a href="http://federacionmexicanadere.mo.es.tl/">http://federacionmexicanadere.mo.es.tl/</a> <a href="http://www.triatlon.com.mx/fmt-index.asp">http://www.triatlon.com.mx/fmt-index.asp</a> <a href="http://deportesacuaticos.info/">http://deportesacuaticos.info/</a> <a href="http://fmcanotaje.org/">http://fmcanotaje.org/</a> <a href="http://federacionmexicanadevela.enweb.com.mx/">http://federacionmexicanadevela.enweb.com.mx/</a> <a href="http://www.fmvla.mx/">http://www.fmvla.mx/</a> <a href="http://pescadeportiva.conapesc.a.gob.mx:82/wb/pesca/pd_reglamentacion">http://pescadeportiva.conapesc.a.gob.mx:82/wb/pesca/pd_reglamentacion</a> <a href="http://mexicosurfing1.blogspot.mx/2008/05/federacin-mexicana-de-surfing-ac.html">http://mexicosurfing1.blogspot.mx/2008/05/federacin-mexicana-de-surfing-ac.html</a> <a href="http://www.iwsf.com/">http://www.iwsf.com/</a> <a href="http://www.nl.gob.mx/?P=dif_c_entroparalim">http://www.nl.gob.mx/?P=dif_c_entroparalim</a></p>

VII. EVALUACIÓN INTEGRAL DE PROCESOS Y PRODUCTOS (PONDERACIÓN / EVALUACIÓN SUMATIVA).

FASES	Aspecto a evaluar	Porcentaje
FASE I	Diario de doble entrada ANENL, FMN, FINA, FMAS, CMAS, PADI.	15% o 15 pts.
FASE II	Tabla de polo acuático.	10% o 10 pts.
	Tabla de nado sincronizado.	10% o 10 pts.
FASE IV	Producto integrador.	45% o 45 pts.
FASE V	Exposición.	20% o 20 pts.
	<b>Calificación final</b>	<b>100% o 100 pts.</b>

Artículo 19. Reglamento general de evaluaciones UANL.

- El estudiante que no apruebe la primera oportunidad, solo podrá participar en el proceso de evaluación de segunda oportunidad si cumple con al menos el 70% de las actividades establecidas en el programa analítico de la unidad de aprendizaje correspondiente, en caso contrario se asentará en la minuta de segunda oportunidad las siglas NC, que significa no cumplió.  
¿Qué significa el mínimo del 70% de cumplimiento de evidencias-actividades?  
El estudiante deberá entregar y/o realizar al menos el 70% actividades, incluyendo el PIA para que pueda ser evaluado su desempeño en la segunda oportunidad y subsiguientes, según lo marcan los Artículos 12 y 19, del Capítulo II del RGE.

VIII. PRODUCTO INTEGRADOR DEL APRENDIZAJE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE (SEÑALADO EN EL PROGRAMA SINTÉTICO).

El producto integrador consta de una práctica realizada en la fosa de clavados del CAOUI de la UANL en la que aplicará los conocimientos para la progresión de la enseñanza básica del deporte acuático de su elección (para los alumnos de la modalidad a distancia buscarán una alberca con una profundidad mayor a su estatura y con un guardavidas que esté en todo momento responsabilizándose de su integridad física, grabará el video aplicando los conocimientos para la progresión de la enseñanza básica del deporte acuático de su elección y lo subirá a youtube subiendo a la plataforma un documento donde demuestre su identidad y la liga a youtube donde subió el video).

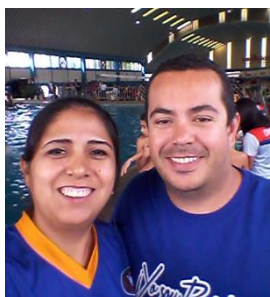
## *IX. FUENTES DE APOYO Y CONSULTA (BIBLIOGRAFÍA, HEMEROGRAFÍA, FUENTES ELECTRÓNICAS).*

### Fuentes electrónicas

<http://www.i-natacion.com/>  
<http://www.rfen.es/publicacion/principal.asp>  
<http://www.fedas.es/>  
<http://www.usaswimming.org/DesktopDefault.aspx>  
<http://www.usadiving.org/>  
<http://www.usawaterpolo.org/>  
<http://www.teamusa.org/USA-Synchronized-Swimming>  
<http://usopenwaterswimming.org/>  
<http://diveadvisor.com/united-states>  
<http://www.anenl.org/>  
<http://www.fmn.org.mx>  
<http://www.fina.org/>  
<http://www.fmas.com.mx/>  
<http://www.cmas.org/>  
<http://www.yumping.com.mx/buceo/nuevo-leon>  
<http://federacionmexicanaderemo.es.tl/>  
<http://www.triatlon.com.mx/fmt-index.asp>  
<http://deportesacuaticos.info/>  
<http://fmcanotaje.org/>  
<http://federacionmexicanadevela.enweb.com.mx/>  
<http://www.fmvela.mx/>  
[http://pescadeportiva.conapesca.gob.mx:82/wb/pesca/pd\\_reglamentacion](http://pescadeportiva.conapesca.gob.mx:82/wb/pesca/pd_reglamentacion)  
<http://mexicosurfing1.blogspot.mx/2008/05/federacin-mexicana-de-surfing-ac.html>  
<http://www.iwsf.com/>  
[http://www.nl.gob.mx/?P=dif\\_centroparalim](http://www.nl.gob.mx/?P=dif_centroparalim)

## ANEXO 2. Fichas de entrenadores y clavadistas

### ANDRÉS ROMO DÁVILA



Entrenador Estatal de Clavados en Baja California desde 2006 y coordinador técnico en el CAR de Baja California desde 2010, formador de medallistas nacionales e internacionales en categorías infantil y juvenil, aportando seleccionados nacionales infantiles y juveniles desde 2007, juez FINA desde 2012.

Esta entrevista se realizó en el marco de la Olimpiada Nacional 2012 en la ciudad de Guanajuato, Guanajuato, México.

### DARÍO VITTORIO SCOLA



Entrenador nacional de Italia y trabaja como entrenador en jefe para el club Canottieri de Milán, Italia. Participó como entrenador de la selección Italiana en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

Esta entrevista se realizó en el marco del Grand Prix Rostock febrero de 2013 en la ciudad de Rostock, Alemania.

### FRANCISCO JAVIER RUEDA AMÉZQUITA



Entrenador mexicano integrante de selecciones nacionales desde hace más de 20 años, ha formado a medallistas nacionales e internacionales, medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, actualmente es entrenador en jefe del Estado de Guanajuato, México.

Esta entrevista se realizó en el marco de la Olimpiada Nacional en mayo de 2012 en la ciudad de Guanajuato, Guanajuato, México.

## JORGE CARREÓN CAMPOS.



Entrenador mexicano integrante de selecciones nacionales y formador de medallistas nacionales, internacionales y mundiales, participó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 medalla de bronce de su clavadista Yahel Castillo en el Mundial 2013 y actualmente es entrenador en el Estado de México y responsable de la disciplina de clavados en el CNAR.

La entrevista se realizó en el marco del GRAND PRIX en la ciudad de Madrid, España en junio de 2012.



## STEFAN MARINOV YANKOV

Entrenador y preparador físico de origen búlgaro que colabora con selecciones nacionales mexicanas desde 1990, integrante del equipo de trabajo del clavadista Fernando Platas y, actualmente Yahel Castillo.

Esta entrevista se realizó en el marco del GRAND PRIX en la ciudad de Madrid, España en junio de 2012.

## LAURA ALEIDA SÁNCHEZ SOTO



Clavadista mexicana, medallista en la Olimpiada Nacional desde 2002, premio nacional del deporte 2003, multimedallista de Juegos Centroamericanos, Juegos Panamericanos y campeonatos mundiales, participación en Juegos Olímpicos en Atenas 2004, Beijing 2008 y Londres 2012, en estos últimos obtuvo la medalla de bronce en trampolín de 3 metros.

Entrevista realizada en el marco de la Olimpiada Nacional 2012 en la Ciudad de Guanajuato, Guanajuato, México.

## PAOLA MILAGROS ESPINOSA SÁNCHEZ



Clavadista mexicana medallista en la Olimpiada Nacional desde 2002, multimedallista de Juegos Centroamericanos, Juegos Panamericanos y campeonatos mundiales, premio nacional del deporte en 2003, 2007 y 2009, participación en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, Beijín 2008, en los que obtuvo la medalla de bronce en plataforma de 10 m sincronizado y Londres 2012 en los que obtuvo la medalla de plata en la plataforma de 10 m sincronizado.

Entrevista realizada en el marco del Campeonato Nacional en junio de 2013 en la ciudad de La Paz, Baja California Sur, México.

## ROMMEL AGHMED PACHECO MARRUFO



Clavadista mexicano, medallista de Olimpiada Nacional desde 2000, multimedallista en Juegos Centroamericanos, Juegos Panamericanos y campeonatos mundiales, premio nacional del deporte en 2005, finalista en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 y Beijín 2008.

Entrevista realizada en el marco del Grand Prix de Bolzano, Italia 2012.

## JAVIER ILLANA GARCÍA



Clavadista español, el más destacado en la historia de este país, multimedallista nacional e internacional, participación en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, Beijín 2008 y Londres 2012.

La entrevista se realizó en el marco del GRAND PRIX en la ciudad de Bolzano, Italia en junio de 2012.

*ANEXO 3. Manual en formato digital.*